



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ

О. ОСВІТОРІЯ



EDUCATION
CANNOT
WAIT

НУШ У ЧАСИ ЗМІН: 5-6 КЛАСИ

Галузь «Фізична культура»



НУШ у час змін: 5–6 класи. Галузь «Фізична культура» / авторки:
Н. Сороколіт, І. Омеляненко, Г. Коломоєць, Л. Копилова, О. Римар, О. Ханікянц,
Київ, 2026, 100 с.

Рецензентка: І. Боднар — докторка наук з фізичного виховання і спорту, професорка, завідувачка кафедри теорії і методики фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського.

У навчально-методичному посібнику розглядаються особливості реалізації освітньої галузі «Фізична культура» Нової української школи на адаптаційному циклі основної школи (5-6 класи) відповідно до Державного стандарту базової середньої освіти (2020). Особливу увагу приділено питанням наступності між початковою і базовою школою, особливостям реалізації Державного стандарту галузі, Типової освітньої та модельної навчальної програм; організаційним та методичним рішенням інклюзивної освіти у фізичному вихованні; компетентнісному підходу, алгоритму створення компетентнісних завдань та робіт; організації уроку фізичної культури в кризових умовах; регуляції психоемоційного стану вчительства й учнівства; використанню цифрових інструментів. У посібнику висвітлено поради щодо організації дистанційного і змішаного навчання в умовах сучасних викликів. Видання містить методичні поради реалізації інклюзивного навчання та підтримки різноманіття освітніх потреб учнівства.

Посібник буде корисним для вчительства фізичної культури, методистів, тренерів НУШ, студентів педагогічних спеціальностей та всіх, хто цікавиться розвитком освітньої галузі «Фізична культура».

© Education Cannot Wait (ECW) 2026

Дана ініціатива впроваджується у межах Багаторічної програми стійкості 2024-2026 (MYRP) та фінансується Education Cannot Wait (ECW), глобальним фондом ООН, що підтримує розвиток освіти в надзвичайних ситуаціях і тривалих кризах. MYRP в Україні впроваджується за підтримки Міністерства освіти і науки України.

Авторки посібника



Наталія Сороколіт

Докторка наук з фізичного виховання та спорту, професорка, професорка кафедри теорії та методики фізичної культури ЛДУФК ім. І. Боберського, Заслужена учителька України, координаторка галузі з перегляду Стандарту освітньої галузі «Фізична культура» в початковій школі, оцінювання освітніх досягнень учнівства 5-9 класів — методичного посібника «Освітня галузь "Фізична культура": як оцінювати в НУШ», освітнього застосунку «Мрія», співавторка стандартів освітньої галузі для початкової та старшої профільної школи, Відмінниця освіти України



Інна Омеляненко

Кандидатка наук з фізичного виховання та спорту, доцентка, доцентка кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання ТНПУ ім. В. Гнатюка, співавторка Державних стандартів початкової, базової та профільної середньої освіти, модельної навчальної програми з фізичної культури, концептуальних засад освітньої галузі «Фізична культура», методичного посібника «Освітня галузь "Фізична культура": як оцінювати в НУШ», модуля освітнього застосунку «Мрія», Відмінниця освіти України



Галина Коломоєць

Кандидатка педагогічних наук, старша дослідниця, заступниця директора Державної наукової установи ІМЗО, Заслужена працівниця освіти України



Ліана Копилова

Вчителька фізичної культури Києво-Печерського ліцею 171 «Лідер», вчителька-методистка, тренерка адаптивної фізичної культури для дітей з ООП, Заслужена вчителька України



Олена Ханікянц

Кандидатка наук з фізичного виховання і спорту, доцентка, доцентка кафедри теорії та методики фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури ім. І. Боберського



Ольга Римар

Кандидатка наук з фізичного виховання і спорту, доцентка, доцентка кафедри теорії і методики фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури ім. І. Боберського

Символи-навігатори



Зверніть увагу! — для важливих моментів та акцентів, на що потрібно звернути увагу вчителю / вчительці



Порада: практичні рекомендації для вчителів / вчительок



Практичний кейс: приклад завдання



Додаткова інформація: покликання на зовнішні ресурси, відео, статті



Відео для обговорення: зв'язок із відео з онлайн-курсу

Зміст

ВСТУП

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ В 5–6 КЛАСАХ У КОНТЕКСТІ РЕФОРМИ НУШ

- 1.1. Наступність між початковою та середньою ланками освіти 8
- 1.2. Державний стандарт, типова освітня програма і модельні програми:
методичні орієнтири для вчителя. 17
- 1.3. Інклюзивне навчання: організаційні та методичні рішення,
зокрема для дистанційного навчання учнів з ООП. 24

КОМПЕТЕНТІСНЕ НАВЧАННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ Й ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ

- 2.1. Реалізація компетентісного підходу у фізичному вихованні школярів. 31
- 2.2. Компетентісні завдання: етапи, алгоритм створення,
оцінювання результатів навчання. 42
- 2.3. Діагностувальна роботи з компетентісними завданнями для учнів 5 класу 51

ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАННЯ В 5–6 КЛАСАХ У КРИЗОВИХ УМОВАХ

- 3.1. Фізична культура в умовах освітніх викликів: подолання освітніх втрат
і організація занять в укритті (5–6 класи) 62
- 3.2. Психоемоційний ресурс як чинник професійної ефективності
вчителя фізичної культури. 70
- 3.3. Змішане й дистанційне навчання у фізичній культурі:
цифрові рішення для ефективної організації освітнього процесу 83

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

НОТАТКИ

Вступ

Наталія Сороколіт

Сучасні виклики освітнього процесу в Україні, зокрема динамічні соціальні зміни, розвиток цифрових технологій та вплив зовнішніх факторів на навчання, вимагають від учительства нових підходів у організації освітнього процесу. Особливо це стосується освітньої галузі «Фізична культура», де крім формування рухових умінь, фізичної, технічної, психологічної підготовки учнівства важливими є формування ключових компетентностей, розвиток самостійності, мотивації до здорового способу життя та здатності до саморегуляції.

Методичний посібник «НУШ у час змін: 5–6 класи. Галузь "Фізична культура"» створено з метою надати вчителю комплексну підтримку в запровадженні Концепції Нової української школи (НУШ) в умовах змін. Він містить практичні рекомендації щодо розуміння Стандарту освітньої галузі, його взаємозв'язку з модельною навчальною програмою; щодо інклюзивної освіти у фізичному вихованні та використання інноваційних і цифрових інструментів у організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, що сприяє фізичному, психологічному та соціальному розвитку учнівства 5–6-х класів.

У посібнику висвітлено теоретичні основи та методичні підходи, які дозволяють учительству ефективно адаптувати освітній процес до потреб сучасного учнівства. Особлива увага приділяється створенню компетентнісних завдань та робіт з формування ключових компетентностей, розвитку рухових навичок та підтримці індивідуального прогресу кожного учня / кожної учениці.

Методичний посібник побудовано за трьома логічними розділами, що забезпечує системне розкриття теоретичних і практичних аспектів навчання з фізичної культури в умовах сучасних освітніх викликів: як під час очного, так і дистанційного навчання.

У першому розділі «Особливості навчання в 5–6-х класах у контексті реформи НУШ» висвітлено наступність між початковою та середньою ланками освіти, методичні орієнтири щодо ефективного запровадження державного стандарту, типової освітньої та модельної навчальної програми, а також практичні рекомендації щодо організації інклюзивного навчання, включно з дистанційною роботою з учнями, що мають особливі освітні потреби (ООП).

Другий розділ «Компетентнісне навчання у фізичному вихованні й оцінювання результатів» присвячено реалізації компетентнісного підходу у фізичній культурі. Представлено алгоритм створення компетентнісних робіт, зазначено етапи їх розроблення та оцінювання результатів. Окрім цього подано приклад діагностувальної компетентнісної роботи для учнівства 5–6-х класів, що дозволяє вчителю системно відстежувати рівень сформованості компетентностей і наскрізних умінь.

Третій розділ «Організація навчання у 5–6-х класах в кризових умовах» містить практичні рекомендації щодо організації фізичного виховання в умовах освітніх викликів, включно з подоланням освітніх втрат, проведенням уроків фізичної культури в укриттях та адаптацією програми для змішаного й дистанційного навчання. Особлива увага приділяється підтримці психоемоційного ресурсу вчительства й учнівства як ключового чинника професійної ефективності, а також використанню цифрових рішень для організації безпечного та результативного освітнього процесу.

Цей посібник покликаний стати надійним інструментом для вчительства з фізичної культури, допомагаючи йому реалізувати цілі Нової української школи, концептуальні засади освітньої галузі «Фізична культура», забезпечити якісне навчання та сприяти гармонійному розвитку дітей у непростих умовах сучасного життя.

1.1. Наступність між початковою та середньою ланками освіти

Інна Омеляненко

Традиційна система фізичного виховання завжди базувалася на принципі систематичності, який передбачає логічне та послідовне засвоєння навчального матеріалу та регулярне фізичне вправлення для досягнення стійких результатів. Систематичність навчання ґрунтується на наступності формування досягнень учнівства. Наступність в освіті з фізичної культури передбачає дотримання учителем / учителькою дидактичних правил: від простого до складного, від відомого до невідомого. Наступність у фізичному вихованні забезпечує єдність освітнього простору через тяглість у формуванні компетентностей учнівства на всіх рівнях та етапах освіти з фізичної культури. Дотримання наступності є важливою умовою забезпечення ефективності, оскільки будь-які досягнення з фізичної культури можливі лише за умови збагачення учнів / учениць новими вміннями та рисами на основі вже сформованого досвіду та якостей особистості, взаємозв'язку з уже набутими учнівством результатами.

Реформування загальної середньої освіти не лише зберегло традиційні підходи до забезпечення наступності в організації фізичного виховання, а й запропонувало нові шляхи її реалізації. **Циклічність сучасної загальної середньої освіти**, яка закладена в структурі Державного стандарту освітньої галузі «Фізична культура», є важливою передумовою реалізації наступності між початковою та базовою освітою. Циклічність освіти передбачає розподіл **початкової освіти** на адаптаційно-ігровий (1-ші–2-гі класи) та основний (3–4-ті класи) цикли і **базової освіти** на адаптаційний цикл (5–6-ті класи) та цикл базового предметного навчання (7-мі–9-ті класи). Це дозволяє м'яко переходити від елементарних до складніших видів зовнішньої та внутрішньої діяльності учнівства у межах рівнів освіти та між ними. У результаті плавні переходи по щаблях освіти з фізичної культури формують відчуття впевненості у навчанні, міцність знань та високий рівень сформованих компетентностей.

Одним з ключових напрямів забезпечення наступності між початковою та середньою ланками освіти в НУШ є розроблення змісту Державних стандартів у освітній галузі «Фізична культура» на оновлених засадах. До модернізації загальної середньої освіти Держстандарти галузі наповнювали змістом, не зважаючи на наступність їх застосування та без орієнтації на кінцевий результат. Натомість чинні Державні стандарти початкової та базової середньої освіти з фізичної культури окреслюють обов'язкові

результати навчання учнів / учениць, демонструючи їхній поступ на різних етапах та рівнях освіти з фізичної культури. Закладена в Державному стандарті еволюція освітніх результатів учнівства базується не лише на дидактичних правилах наступності, а й на ієрархічній системі класифікації освітніх цілей, вбудованій у таксономію Блума: від запам'ятовування, розуміння та застосування до аналізу, оцінки та створення учнівством нового у фізичному вихованні. Це структурує освітній процес з фізичного виховання: від відтворення фактів та понять до створення нового продукту та ідей, що посилює реалізацію принципу наступності в освіті.

Наведемо приклади з першої групи обов'язкових результатів, які демонструють поступ освіти з фізичної культури учнівства в різних циклах початкової та базової освіти (табл. 1.1). Один із загальних результатів першої групи обов'язкових результатів, що відображає блок виховних завдань у фізичному вихованні учнівства — *«Виконує різноманітні соціальні ролі в різних формах фізичного виховання»*, окреслений Стандартом початкової освіти з фізичної культури співзвучний із формулюванням загального результату, визначеного Державним стандартом базової середньої освіти з фізичної культури — *«Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності»*.

Конкретний результат освіти учнівства з фізичної культури на першому етапі початкової освіти — *«Виконує різні ролі в руховій діяльності за призначенням учителя»* має сягати на другому етапі початкової освіти вже дещо вищого рівня — *«Ініціює виконання соціальної ролі в руховій діяльності»*. Опісля, на першому етапі базової освіти з фізичної культури, конкретний результат освіти учнівства сягає ще вищого щабля в ієрархії освітніх цілей — *«Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності»*. А на другому етапі базової освіти конкретний результат трансформується у вищий зі ступенів, окреслених Стандартами початкової і базової освіти — *«Виконує різні соціальні ролі відповідно до потреб, які виникають під час взаємодії»*.

Орієнтири для оцінювання, які у державних стандартах співвіднесено з конкретними результатами, також демонструють наступність їх досягнення на всіх рівнях та етапах початкової та базової освіти з фізичної культури. Подані вище приклади конкретних результатів корелюють з орієнтирами для оцінювання, визначеними державними стандартами початкової та базової освіти з фізичної культури: у 1–2-х класах — *«виконує завдання вчителя, яке відповідає певній соціальній ролі»*, у 3–4-х класах — *«пропонує ідеї щодо розподілу ролей для покращення командної взаємодії»*, у 5–6-х класах — *«визначає свою роль і завдання для підсилення командної взаємодії на основі аналізу власних сильних сторін»*, а у 7–9-х класах — *«визначає свою роль і завдання для підсилення взаємодії на основі аналізу сильних і слабких сторін — власних і команди»*. Приклади наступності в трьох групах обов'язкових результатів, окреслених Державними стандартами початкової та базової освіти галузі, можна прослідкувати в таблиці 1.1. М'який, послідовний та логічний поступальний рух по щаблях освіти, закладений Державними стандартами з фізичної культури у формулюванні обов'язкових, конкретних результатів та орієнтирів для оцінювання, дозволяє природно переходити від формування простих умінь до складніших, забезпечує плавний і гармонійний розвиток учнів / учениць на кожному етапі освіти.

Таблиця 1.1

**Приклади забезпечення наступності обов'язкових результатів навчання
з фізичної культури в Державних стандартах початкової та базової освіти**

Етапи початкової та базової середньої освіти Обов'язкові результати	Початкова освіта		Базова освіта	
	1–2 класи (адаптаційно-ігровий цикл)	3–4 класи (основний цикл)	5–6 класи (адаптаційний цикл)	7–9 класи (цикл базового предметного навчання)
Загальний результат (перша група)	Виконує різноманітні соціальні ролі в різних формах фізичного виховання		Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності	
Конкретний результат	Виконує різні ролі в руховій діяльності за призначенням учителя / учительки	Ініціює виконання соціальної ролі в руховій діяльності	Обґрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності	Виконує різні соціальні ролі відповідно до потреб, які виникають під час взаємодії
Орієнтири для оцінювання	Виконує завдання вчителя / вчительки, яке відповідає певній соціальній ролі	Пропонує ідеї щодо розподілу ролей для покращення командної взаємодії	Визначає свою роль і завдання для підсилення командної взаємодії на основі аналізу власних сильних сторін	Визначає свою роль і завдання для підсилення взаємодії на основі аналізу сильних і слабких сторін — власних і команди
Загальний результат (друга група)	Виявляє життєво необхідні рухові вміння і навички		Демонструє техніку фізичних вправ	
Конкретний результат	Виконує вправи з предметами та без них	Виконує вправи в змінних умовах з предметами та без них (ходьба, біг, стрибки, лазіння, плавання, ковзання)	Демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності	Демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухової навички в обраних видах рухової діяльності

Етапи початкової та базової середньої освіти Обов'язкові результати	Початкова освіта		Базова освіта	
	1–2 класи (адаптаційно-ігровий цикл)	3–4 класи (основний цикл)	5–6 класи (адаптаційний цикл)	7–9 класи (цикл базового предметного навчання)
Орієнтири для оцінювання	Виявляє стабільність у виконанні життєво необхідних рухових умінь	Виявляє стабільність у виконанні життєво необхідних рухових умінь і навичок у змінних умовах	Дотримується техніки рухової дії у стандартних умовах	Дотримується техніки фізичних вправ в умовах різної складності (ігрових, змагальних, у різних психофізичних станах)
Загальний результат (третя група)	Усвідомлює значення емоційного інтелекту в руховій діяльності		Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності	
Конкретний результат	Розпізнає власні емоції в руховій діяльності	Розпізнає та аналізує вияв емоцій інших осіб в руховій діяльності	Описує власні позитивні та негативні емоції, пояснюючи причини їх виникнення під час виконання фізичних вправ	Регулює власний емоційний стан, враховуючи позитивні емоції та запобігаючи виникненню негативних емоцій під час виконання фізичних вправ
Орієнтири для оцінювання	Називає власні емоції, що виникають у процесі рухової діяльності	Називає власні емоції та розпізнає емоційний стан інших осіб за вербальними та невербальними ознаками	Здійснює рефлексію власного емоційного стану в процесі фізичного виховання	Добирає засоби фізичного виховання, які покращують розумову працездатність і психоемоційний стан

Згідно з Методичними рекомендаціями для розроблення модельних навчальних програм (Додаток до листа від 24.03.2021 року № 4.5/637-21), саме орієнтири для оцінювання визначають зміст очікуваних результатів з фізичної культури. Очікувані результати учнівства, у свою чергу, є одним із обов'язкових складників модельних навчальних програм та навчальних програм з фізичної культури. Відповідно до них

автори модельних навчальних програм та навчальних програм визначають види діяльності учнівства для досягнення цих результатів. Закладений державними стандартами поступ орієнтирів для оцінювання, а також і очікуваних результатів у навчальних програмах з фізичної культури на різних етапах початкової та базової середньої освіти, створює сприятливі передумови для системного планування учительством та використання у процесі фізичного виховання учнівства **різновидів їх діяльності**.

Для досягнення очікуваного результату *«виконує завдання вчителя / вчительки, яке відповідає певній соціальній ролі»* (1-ші–2-гі класи) доцільно пропонувати учнівству для виконання ролі *ведучого / ведучої (лідера / лідерки)* для показу вправи, яку інші повторюють; *«помічника / помічниці учительства»*, що роздає (збирає) інвентар, готує місце для проведення рухливої гри; *«вартового / вартової порядку»*, що слідкує, аби усі дотримувались вимог та інструкцій учителя / учительки; *«інспектора / інспекторки»*, що аналізує і допомагає правильно виконувати вправи однокласникам, *«приятеля-помічника / приятельки-помічниці»* — хто допомагає виконувати фізичну вправу та подає сигнал для початку вправи, задає темп її виконання тощо.

Задля досягнення у 3–4-х класах очікуваного результату — *«пропонує ідеї щодо розподілу ролей для покращення командної взаємодії»* — учительству з фізичної культури необхідно використовувати відповідний педагогічний інструментарій для активізації генерування учнями / ученицями ідей і пропозицій. Одним із таких інструментів можуть бути запитання до учнівства, наприклад: *«Кому краще бути воротарем / воротаркою?»*, *«Хто буде ведучим / ведучою?»*, *«Як можна допомогти команді перемогти?»*, *«Хто хоче пояснити правила гри?»*, *«Хто хоче спробувати першим / першою виконати вправу?»*, *«Хто хоче показати вправу всім?»*, *«Хто підкаже, як краще розподілити ролі в команді?»*, *«Як ми можемо підбадьорити свою команду?»*, *«Що потрібно зробити, щоб усі в команді були задіяні?»*, *«Хто може запропонувати свої варіанти?»* тощо. Для підвищення усвідомленого продукування ідей та активності учнівства корисним є використання на уроках фізичної культури навчальних карток із підказками. Наприклад, відповісти на запитання *«Кому краще бути воротарем / воротаркою?»* допоможе картка на кшталт *«Воротар має бути уважним, швидко реагувати, не боятися м'яча, уміти ловити або відбивати його, добре бачити поле»*.

Ідеї учнівства учитель / учителька допомагає оформити в конкретні висновки з наступною реалізацією в ігрових та змагальних ситуаціях.

У 5–6-х класах компетентність — *«визначає свою роль і завдання для підсилення командної взаємодії на основі аналізу власних сильних сторін»* може бути розвинена у спосіб самоаналізу та рефлексії, коли учнівство оцінює власні сильні та слабкі сторони (розвиток фізичних якостей, технічну підготовленість, власний досвід, особистісні якості) визначають, що їм вдається найкраще в командній грі, та висловлюють свої пропозиції в команді. Іншим шляхом розвитку такої компетентності може бути планування учнем / ученицею власної участі в командній взаємодії через визначення особистих завдань (більше передавати м'яч іншим, взаємодіяти, частіше узгоджувати свої дії з іншими учасниками та учасницями) для поліпшення командного результату. Визнання та аналіз своїх помилок, допущених в ігрових ситуаціях, з висновками про те, як власні

дії вплинули на командний результат і що варто змінити наступного разу для підсилення команди, також забезпечують формування уміння визначати свою роль у командній взаємодії.

У 7–9-х класах загальний результат *«Виконує різноманітні соціальні ролі у різних формах фізичного виховання»*, який Державним стандартом галузі рекомендовано оцінювати через — *«визначає свою роль і завдання для підсилення взаємодії на основі аналізу сильних і слабких сторін — власних і команди»*, можливо досягнути у спосіб організації учительством обговорення сильних сторін (хто краще грає у захисті, нападі) та недоліків у діях команди, спонукання учнівства до аргументації власних висновків з наступним погодженням в команді змін у функціях її учасників / учасниць, націлювання учнівства на визначення та корекцію завдань команди та своєї діяльності, надихання учнів / учениць до формулювання домовленостей про спільну тактику (дій з урахуванням ігрової ситуації, визначення зон відповідальності), розподіл обов'язків в команді, дотримання домовленостей під час гри, заохочення учнівства допомагати тим, у кого виникають труднощі, та підтримувати свою команду, заклики до учнів / учениць коригувати власні дії в грі з урахуванням ігрових обставин.

Послідовність досягнення обов'язкових результатів, що Закладена Державними стандартами початкової та базової освіти з фізичної культури, має відображатися і в модельних навчальних програмах. **Модельні навчальні програми** визначають орієнтовну послідовність досягнення результатів, окреслених Державними стандартами освіти, та відповідний їм зміст навчального матеріалу і види діяльності учнів та учениць; вони створюють підґрунтя для розроблення учительством навчальної програми з фізичної культури для конкретного закладу освіти. Створюючи **навчальну програму**, учительство вибудовує власну систему фізичного виховання з урахуванням особливостей освітнього середовища закладу, але на основі державних нормативних вимог, окреслених Державним стандартом та модельною навчальною програмою. Система документів — від Державного стандарту через модельні навчальні та навчальні програми до календарного планування — забезпечує цілісність планування та логічну наступність освіти з фізичної культури в початковій та базовій школі.



Зверніть увагу!

Очікувані результати в модельній навчальній програмі є актуальними не лише для учнівства очної, але й дистанційної форми навчання. Зміст і види навчальної діяльності учнівства для онлайн-навчання варто добирати з переліку, наведеного в модельній навчальній програмі, або адаптувати вчительством самостійно для досягнення очікуваних результатів в умовах дистанційного навчання.

Тривалий шлях учнівства до досягнення результатів з фізичної культури обумовлює необхідність організації безперервної пізнавальної та рухової діяльності учнів / учениць. Відтак ефективність фізичного виховання визначається тісним

взаємозв'язком між наступністю змісту уроків фізичної культури. Поступове ускладнення учительством завдань уроку, змісту загальнорозвивальних, підготовчих та підвідних вправ, видів діяльності, які учні / учениці реалізують у процесі фізичного виховання — забезпечують наступність освітнього процесу.



Зверніть увагу!

Використання учителем / учителькою лише державних нормативних документів для організації фізичного виховання учнівства не здатне забезпечити поступ та наступність освітнього процесу. Проєктувальна діяльність учительства є логічним продовженням та визначальною завершальною ланкою в системі забезпечення цілісності та наступності навчання.

Наступність у фізичному вихованні передбачає не лише формування предметних, але й ключових компетентностей, характерних для освіти в НУШ. Ключові компетентності, які слугують загальноєвропейськими та національними орієнтирами узагальнених результатів освіти, визначено її державними стандартами. Формування ключових компетентностей у фізичному вихованні забезпечується реалізацією компетентнісного потенціалу освітньої галузі «Фізична культура». **Ключові компетентності** не виступають окремою групою результатів з фізичної культури. Вони інтегровані в обов'язкові результати галузі та виявляються через їх поступове ускладнення та розширення на кожному етапі та рівні початкової та базової освіти.

Наприклад, ключова компетентність — «Компетентності в галузі природничих наук, техніки й технологій» може формуватися в галузі «Фізична культура» у спосіб самостійного контролю за реакцією організму на фізичні навантаження з використанням різноманітних пристроїв для визначення показників та технологій для їх оцінювання. Якщо на першому циклі початкової освіти з фізичної культури до учнівства висувуються вимоги щодо знань та умінь контролювати лише «самопочуття в процесі виконання фізичних вправ», то наприкінці початкової школи учні / учениці мають «володіти елементами самоконтролю в процесі рухової діяльності». Далі — у 5–6-х класах — «спостерігати за власним фізичним станом». А випусник / випусниця базової школи має володіти навичками «аналізу власного фізичного стану».

Наприклад, у 1–2-х класах під час контролю «самопочуття в процесі виконання фізичних вправ» учні та учениці рефлексують щодо можливих больових відчуттів у м'язах, суглобах, підребер'ї, а також звертають увагу на можливий головний біль, нудоту, запаморочення, м'язові спазми чи інші відчуття в тілі. Про свій стан і настрій вони повідомляють учителю / учительці вербально або фіксують його за допомогою «Емоційного барометра» чи «Смайлика уроку». У 3–4-х класах учні / учениці вже мають «володіти елементами самоконтролю в процесі рухової діяльності». Такими елементами можуть бути об'єктивні показники самоконтролю: частота серцевих скорочень, частота і ритмічність дихання, добова рухова активність, маса тіла. У 5–6-х класах, «спостерігаючи за власним фізичним станом», учні та учениці користуються ширшим

набором способів його визначення: тестами на фізичні якості, елементарними індексами (маси тіла, сили, гнучкості) з фіксацією результатів у листку або щоденнику здоров'я. Учнівство практикується в систематичному контролі за динамікою показників через створення таблиць та побудову графіків.

Використання у 1–2-х класах найпростіших способів спостереження за власними відчуттями з короткою рефлексією про самопочуття; застосування у 3–4-х класах пальпаторного методу, секундоміра чи таймера телефона, побутових ваг, фітнес-трекера або смартгодинника, крокоміра; використання у 5–6-х класах онлайн-калькуляторів для розрахунку фізичних індексів, додатків-крокомірів, мобільних застосунків для фіксації маси тіла, гугл-форм для регулярного внесення показників самоконтролю, онлайн-платформ для відстеження індивідуальної динаміки, а також цифрових щоденників самопочуття. Усе це — інструментарій учителя / учительки з фізичної культури для отримання показників самоконтролю, який він / вона визначає самостійно і використовує, зберігаючи логіку наступності у формуванні в учнівства вмінь ці інструменти застосовувати.

Формування компетентностей неможливе без розвитку наскрізних умінь, які виступають інструментом реалізації цього процесу. **Наскрізнi вміння** — це універсальні навички, які є основою для успішного навчання та самореалізації в сучасному світі. Саме тому їхньому формуванню приділяється окрема увага в Новій українській школі. Наскрізнi вміння є складником «Свідоцтва досягнень» учнів / учениць. Тісний взаємозв'язок ключових компетентностей та наскрізних умінь свідчить про необхідність їх формування на всіх навчальних предметах та освітніх рівнях. Тож формування наскрізних вмінь на кожному щаблі освіти також вимагає системного підходу. На прикладі наскрізного вміння «конструктивно керувати емоціями» розгляньмо можливі шляхи його формування на кожному з етапів початкової та базової середньої освіти в процесі навчання з фізичної культури.

У 1–2-х класах такими діями учнів / учениць може бути «Розпізнавання власних емоцій в руховій діяльності», а в 3–4-х класах — «Розпізнавання та аналіз вияву емоцій інших у руховій діяльності». У 5–6-х класах — «Пояснення причин виникнення власних позитивних і негативних емоцій під час виконання фізичних вправ. Виявлення емпатії у спілкуванні щодо учасників / учасниць власної та інших команд». Фізичне виховання ефективно формує емоційний інтелект, тому що створює природне середовище для емоцій і переживань, усвідомлення й регуляції емоцій у реальних взаємодіях та через рухову діяльність.

Очікуваний результат у 1–2-х класах може досягатися розпізнаванням власних емоцій через слово, жест чи рух. Наприклад, учні / учениці картками («Смайлик руху») демонструють свій стан (радість / спокій / втому). Або після виконання вправи чи участі в рухливій грі за допомогою «Світлофору емоцій» сигналізують: «Мені було легко і радісно» — зелений; «Було трохи складно» — жовтий; «Було важко / я втомився чи втомилася» — червоний. Під час онлайн-уроку учнівство може демонструвати свій стан реакціями (емодзі, жести, кольори), а вчительство — оперативно пропонувати вправи для регуляції.

Для досягнення очікуваного результату в 3–4-х класах учні / учениці мають набути досвід розпізнавання та аналізу вияву емоцій однолітками в руховій діяльності. Доцільно використовувати, наприклад, гру «Завмири з емоцією», коли під час руху (під музику) учнівство завмирає за сигналом і показує певну емоцію позою чи мімікою. Інші відгадують її. Під час дистанційного навчання така гра може проводитись з незначною модифікацією: учень / учениця роблять «стоп-кадр» (завмирають перед камерою), а інші аналізують, яка це емоція та які ознаки її вираження, висловлюють вголос результати своїх спостережень чи пишуть про це в чаті.

У 5–6-х класах учнівство має вміти не лише розпізнавати, але й пояснювати причини виникнення власних позитивних і негативних емоцій під час виконання фізичних вправ. Таке вміння можна сформувати через вправи з рефлексією та обговоренням власного досвіду. Наприклад, після виконання фізичних вправ (естафети, гри, бігу) учнівство коротко відповідає на запитання:

- «Що я відчував / відчувала під час виконання вправи (радість, злість, розчарування, гордість)?»;
- «Чому саме виникла ця емоція (виграв / виграла чи програв / програла, було складно, підтримали друзі, припустився / припустилася помилки)?»;
- «Як емоційний стан вплинув на мої результати?».

У дистанційному навчанні це вміння також формується через рефлексію, але з опорою на цифрові інструменти та самостійний досвід. Наприклад, у спосіб заповнення «Онлайн-чекліста емоцій». Ведення такого чекліста у формі таблиці може передбачати наступні записи: вправа, емоція, причина, висновок. Узагальнені результати можна обговорювати раз на тиждень.

Отже, наступність між початковою та базовою ланками освіти з фізичної культури забезпечується циклічністю структури сучасної освіти; змістом Державних стандартів початкової та базової освіти галузі з урахуванням методичного правила «від простого до складного» та ієрархічної системи класифікації освітніх цілей (таксономія Блума), що структурує освітній процес від відтворення фактів та понять до створення учнівством нового продукту та ідей у фізичному вихованні; орієнтовною послідовністю обов'язкових результатів з відповідними для їх досягнення змістом та видами діяльності, що окреслюються модельними навчальними програмами з фізичної культури. Але наступність в освіті з фізичної культури не реалізується автоматично — лише через дію державних нормативних актів. Проектувальна діяльність учителя / учительки фізичної культури, що передбачає розроблення навчальної програми, формулювання завдань уроку, використання засобів та методичного інструментарію для розвитку предметних та ключових компетентностей і наскрізних умінь, є важливою складовою в забезпеченні наступності між початковою та базовою ланками освіти з фізичної культури.

1.2. Державний стандарт, типова освітня програма і модельні програми: методичні орієнтири для вчителя

Інна Омеляненко, Галина Коломоєць

Ухвалені Верховною Радою Закони України «Про освіту», «Про повну загальну середню освіту» стали правовим базисом для розроблення низки нормативних документів задля реалізації концепції Нової української школи (НУШ). Серед них — Державний стандарт базової загальної середньої освіти освітньої галузі «Фізична культура».

Чинний державний стандарт базової середньої освіти ухвалено у 2020 році. Відповідно до Закону «Про повну загальну середню освіту» чинний Державний Стандарт базової середньої освіти освітньої галузі «Фізична культура» містить опис вимог до результатів навчання учнів / учениць та загальний обсяг навчального навантаження. Перехід від стандарту «змісту» (2004 р. та 2011 р.) до стандарту «результатів» (2020 р.) передбачає модернізацію освітнього процесу за «моделлю освіти, орієнтованої на результат». Відтак Державний стандарт трансформувався з документа інноваційної риторики в «робочий інструмент ефективної діяльності надавачів освіти», коли кожен учитель / кожна вчителька фізичної культури, орієнтуючись на кінцевий результат, окреслений Стандартом, вибудовує власну методику фізичного виховання учнівства, організовує педагогічну діяльність для його досягнення.



Зверніть увагу!

Усі обов'язкові результати навчання, визначені Державним стандартом у межах освітньої галузі, можуть бути реалізовані не лише одним, але й кількома навчальними предметами (інтегрованими курсами), для кожного з яких створюється модельна та / або навчальна програма. Принагідно закликаємо вчительство до творчої діяльності з розроблення альтернативних модельних та / або навчальних програм з інтегрованих курсів та викладенням в них власної концепції — шляху досягнення обов'язкових результатів з фізичної культури. Державний стандарт базової освіти з фізичної культури містить базові знання, мету фізичної культури для учнівства 5–9-х класів, компетентнісний потенціал галузі, обов'язкові результати навчання та орієнтири для оцінювання.

Мета фізичної культури на рівні базової середньої освіти — це кінцевий результат, якого учнівство має досягти після завершення 9-го класу. Метою освітньої галузі є «гармонійний фізичний розвиток особистості учня, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок, розширення рухового досвіду через формування стійкої мотивації учнів до занять фізичною культурою і спортом». Мета фізичної культури визначає спрямованість галузі

на триєдиний результат освіти з фізичної культури: отримання знань і умінь та розширення рухового досвіду (**освітні завдання**); гармонійний фізичний розвиток учня / учениці, підвищення функціональних можливостей організму (**оздоровчі завдання**); розвиток особистості учня / учениці та формування в дітей стійкої мотивації до занять фізичною культурою (**виховні завдання**).



Зверніть увагу!

Мета галузі реалізується через обов'язкові результати навчання, визначені Державним стандартом.

Компетентнісний потенціал галузі «Фізична культура» — це сукупність можливостей освітньої галузі забезпечувати формування в учнівства ключових і предметних компетентностей через її зміст, види навчальної діяльності та очікувані результати навчання. Компетентнісний потенціал демонструє потенціал фізичної культури в досягненні усіх одинадцяти ключових компетентностей НУШ. Компетентнісний потенціал з фізичної культури не лише засвідчує включеність галузі в реформаційні процеси базової освіти, але також є орієнтиром для укладачів модельних навчальних та навчальних програм, для визначення вчителем / учителькою фізичної культури видів діяльності учнівства в досягненні обов'язкових результатів, окреслених Державним стандартом. Наприклад, «Компетентності в галузі природничих наук, техніки і технологій» передбачають формування умінь «застосовувати знання з природничих наук для поліпшення фізичного стану», яке сприяє досягненню обов'язкового результату — «Пізнає факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту [ФІО 3.1]». А умінь «застосовувати технічні засоби в процесі занять фізичною культурою і спортом» є інструментом для досягнення загального результату Стандарту — «Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності [ФІО 3.2]»; умінь «застосовувати логічне, структурне та системне мислення для розробки оздоровчих програм і технологій» забезпечує досягнення загального результату — «Моделює рухову діяльність [ФІО 2.2]», а умінь «виконувати різні фізичні вправи (ігри) на природі» визначає обов'язковий результат — «Виконує фізичні вправи під час ігрової та змагальної діяльності [ФІО 2.3]». Таким чином, обов'язкові результати учнівства з фізичної культури виписані в контексті компетентнісного потенціалу галузі.



Зверніть увагу!

Компетентнісний потенціал освітньої галузі «Фізична культура», інтегрований в обов'язкові результати Державного стандарту, реалізується через їх досягнення і не потребує оформлення в окремий напрям педагогічної діяльності.

Базові знання з фізичної культури охоплюють п'ять рубрик:

- здоровий спосіб життя;
- безпека у процесі занять фізичними вправами;
- техніко-тактична підготовка;
- історія фізичної культури;
- формування особистості засобами фізичного виховання.

Зміст кожної з них подано в узагальненому форматі, тому його необхідно деталізувати в модельних навчальних програмах та надавати йому абсолютної конкретики в документах планування, розроблених вчительством з фізичної культури з урахуванням особливостей конкретного закладу освіти. Наприклад, рубрика «Історія фізичної культури» охоплює в Державному стандарті такі питання: історію розвитку видів спорту; досягнення українських та закордонних спортсменів у різних видах спорту; спортивні традиції закладу освіти. У модельній навчальній програмі інформація про історію розвитку видів спорту набуває конкретизації через уточнення змісту (походження виду спорту, етапи його розвитку, еволюція правил, розвиток в Україні та світі) та визначення видів діяльності учнів: створювати повідомлення (презентації) про вид спорту; порівнювати «було — стало» (правила, інвентар, формат змагань); готувати мініпроекти (наприклад, «Як змінювався баскетбол?»); розробляти інфографіку, що відображає розвиток виду спорту. У навчальній програмі питання про походження виду спорту може конкретизуватися, наприклад, через такі формулювання: країна та час виникнення (на прикладі баскетболу); історичні умови його становлення; ігри-попередники; початкові форми змагань; поширення у світі та в Україні.



Зверніть увагу!

Академічна свобода вчителя / вчительки фізичної культури дає змогу реалізовувати власне професійне бачення та враховувати інтереси учнівства у процесі визначення змісту інформації та добору педагогічного інструментарію для її засвоєння.

Чинним Стандартом окреслено **три групи загальних результатів в освітній галузі «Фізична культура»**, які відображають завдання фізичного виховання.

- Перша з них — **«Формування психічної та соціально-психологічної сфери особистості засобами фізичного виховання»** відображає здобутки вирішення виховних завдань фізичного виховання.
- Друга група — **«Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ»** репрезентує групу освітніх завдань фізичного виховання.

- Третя група загальних результатів — **«Усвідомлення значення фізичної / рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання»** окреслює результати вирішення оздоровчих завдань фізичного виховання.

Наповнення груп загальних результатів конкретним змістом відбувалось з урахуванням змісту освітніх, оздоровчих та виховних завдань. Наприклад, вирішення завдання фізичного виховання «Виховання вольових якостей» спроектовано на отримання загального результату окресленого Стандартом — «Формує вольові якості в процесі виконання фізичних вправ»; а загальний результат «Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання» співвідноситься з виховним завданням фізичного виховання «Удосконалення психічних процесів школярів»; чи загальний результат — «Дотримується етичних норм у руховій діяльності» набувається як результат вирішення виховного завдання «Виховання моральних якостей».



Зверніть увагу!

Чинним Державним стандартом з фізичної культури актуалізовано виховні завдання, що відповідає меті НУШ і скеровує вчительство на формування особистості та застосування особистісно орієнтованого підходу. Стандарт усуває недоліки попередніх документів, у яких ігнорування виховних завдань позначилося на проектуванні навчальних програм і організації педагогічної діяльності вчительства.

На основі Державного стандарту базової середньої освіти в Новій українській школі (НУШ) укладається Типова освітня програма, яка визначає загальні підходи до організації освітнього процесу, орієнтовний розподіл навчального навантаження та очікувані результати навчання учнів / учениць, а також розробляються модельні навчальні програми з кожного навчального предмета або інтегрованого курсу, що конкретизують зміст навчання, види діяльності учнівства та шляхи досягнення визначених компетентностей.

Типова освітня програма — це базовий державний документ, який визначає загальні обсяги навчального навантаження та перелік освітніх галузей для закладів загальної середньої освіти. Вона слугує інструментом реалізації Державного стандарту і є основою для розроблення закладами загальної середньої освіти власних освітніх програм.

Модельна навчальна програма — це документ, яким визначається орієнтовна послідовність досягнення очікуваних результатів навчання учнівства, зміст навчального предмета / інтегрованого курсу та види навчальної діяльності учнівства.

Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5–9 класи» є комплексною програмою для адаптаційного циклу (5–6-ті класи) та базового предметного навчання (7–9-ті класи), що забезпечує логічну наступність між початковою, базовою та профільною

середньою освітою. Програма розроблена на основі Державного стандарту базової середньої освіти та закладає фундамент для реалізації його ціннісних орієнтирів.

Основною ідеєю побудови модельної навчальної програми є гармонійний фізичний розвиток особистості учня / учениці, турбота про їхню безпеку, застосування гендерного підходу та формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою впродовж усього життя.

Загальна мета реалізовується через комплекс конкретних завдань:

- створення умов для формування особистісних якостей та когнітивних властивостей здобувачів та здобувачок освіти;
- розширення соціального та культурного досвіду через взаємодію в процесі спортивно-ігрової діяльності;
- формування здатності до моделювання рухової діяльності з урахуванням власної фізичної підготовленості;
- розвиток здатності до контролю фізичного та психоемоційного стану під час навантажень;
- формування свідомого ставлення до тренувальних і оздоровчих ефектів фізичних вправ, що зумовлює здатність займатися різними видами рухової активності.

Специфікою базової середньої освіти є більш глибока диференціація змісту з урахуванням інтересів та можливостей учнівства.

Навчальний зміст модельної навчальної програми містить дві частини: **інваріантну** (обов'язкову) та **варіативну**.

Інваріантна частина містить теоретико-методичні знання та загальну фізичну підготовку. Її зміст спрямований на наскрізне підвищення функціональних можливостей організму та має реалізовуватися протягом підготовчої частини кожного уроку.

Варіативна складова формується шляхом вибору конкретних модулів із понад 75 запропонованих програмою (наприклад: аеробіка, бадмінтон, регбі-5, петанк, алтимат фризбі, піклбол, корфбол, активні парки тощо).



Зверніть увагу!

Правила вибору та організації уроків фізичної культури: для 5–6-х класів упродовж року вчительство має вибрати 12–16 варіативних модулів, які можна вивчати в конкретному закладі загальної середньої освіти. Вибір здійснюється учнями / ученицями кожної чверті чи триместру з-поміж 3–5 запропонованих варіативних модулів.

Під час добору модулів учитель / учителька враховують наявність матеріально-технічної бази, кадрове забезпечення, регіональні традиції, гендерність, рівень безпеки та стан здоров'я здобувачів / здобувачок освіти, а також сезонність, коли заняття проходять на відкритих майданчиках чи у спортивних залах.

Для формування базових умінь з вибраних модулів на початку чверті доцільно проводити цикл із 6–9 ознайомчих уроків. Вибрані учнями / ученицями модулі мають бути представлені на кожному уроці (зазвичай, в основній частині уроку).

До сучасного уроку фізичної культури висувуються вимоги щодо раціонального використання часу, відсутності шаблонності та забезпечення оптимальної рухової активності шляхом регулювання моторної щільності. Урок має проводитися без зайвих пауз і надмірних витрат часу на пояснення.

Враховуючи обмеження часу уроку (45 хвилин), вчительству важливо розуміти явище «перенесення» фізичних якостей. Застосовуючи широкий спектр вправ з інваріантної та варіативної частин модельної навчальної програми, потрібно враховувати як позитивний вплив одних вправ на виконання інших, так і можливе негативне (перехресне) перенесення.

Для забезпечення навчання доцільно використовувати діяльнісний підхід, метод проєктів та проблемне навчання. При складанні розкладу не рекомендується здвоювати уроки фізичної культури або проводити їх два дні поспіль; більшість уроків варто проводити в умовах спортивного майданчика (стадіону).



Зверніть увагу!

Фундаментальним дидактичним принципом сучасного уроку є індивідуалізація навчання. Це досягається наданням учнівству завдань різного ступеня складності за змістом, кількістю повторень, темпом та амплітудою.



Зверніть увагу!

Одним із ефективних чинників формування компетентностей та мотивації до занять є залучення учнівства до масових фізкультурно-оздоровчих заходів.

Наприкінці кожної чверті заклад освіти проводить масові ігри, змагання, челенджі, квести та флешмоби, які залучають усіх учнів / учениць і спрямовані на закріплення вивчених варіативних модулів. До їх проведення доцільно залучати батьків або інших членів родин як учасників чи глядачів.

Система контролю досягнень передбачає: *формувальне, поточне та підсумкове* (тематичне, семестрове, річне) *оцінювання*.

Підсумкове оцінювання здійснюється за 12-бальною шкалою з відповідними літерами для рівнів досягнень (високий, достатній, середній, початковий).

Особливий акцент робиться на ***формувальному оцінюванні***, яке здійснюється переважно вербально, без додаткового психологічного тиску на учнів / учениць, з метою моніторингу динаміки їхньої фізичної підготовленості, надання їм зворотного зв'язку, корекції освітнього процесу для покращення результатів навчання та заохочення.

Критерії оцінювання об'єднані в три групи:

- група 1: формування психічної та соціально-психологічної сфер особистості (інтерес до розвитку, співпраця, прояв вольових якостей);
- група 2: систематичні заняття фізичними вправами та володіння технікою (якість виконання рухів, від наявності значних помилок до бездоганної техніки);
- група 3: усвідомлення значення рухової активності для здоров'я (регулярність участі, самооцінка, здатність регулювати емоційний стан вправами).

Важливо! Прозорість завдань та критеріїв: важливим є ознайомлення учнів / учениць із критеріями до початку виконання завдання. Критерії мають бути представлені у вигляді чіткої градації — опису різних рівнів досягнення очікуваного результату, що робить процес оцінювання прозорим для всіх.

Пріоритет функціонального розвитку: враховуючи вікові особливості учнівства 5–6-х класів та сенситивні періоди їхнього розвитку, надзвичайно важливим завданням учителя / учительки є постійне сприяння покращенню функціонального стану та зростанню рівня фізичної підготовленості.

Тестування без психологічного тиску: оцінювання динаміки фізичного розвитку має виглядати природно в структурі уроку та проходити без психологічного тиску.

Отримані результати фіксуються в індивідуальному портфоліо учня / учениці та не можуть застосовуватися для порівняння чи ранжування дітей між собою.

Фізкультурно-оздоровча діяльність: важливим чинником формування компетентностей та мотивації до занять є залучення учнівства до масових фізкультурно-оздоровчих заходів (квестів, челенджів, ігор).

Отже, модельна навчальна програма не обмежує, а навпаки — надає сучасному вчителю широку автономію в конструюванні уроку та виборі його змісту. Водночас такий підхід вимагає від педагогів надзвичайно високого рівня дидактичної та методичної майстерності: вміння забезпечити індивідуальний підхід, інклюзію, високу моторну щільність.

1.3. Інклюзивне навчання: організаційні та методичні рішення, зокрема для дистанційного навчання учнів з ООП

Наталія Сороколів

Інклюзивне навчання в сучасній системі освіти України є одним із ключових напрямів реалізації права кожної дитини на якісну та доступну освіту. Особливої актуальності ця проблема набуває у фізичній культурі, де поєднуються освітні, оздоровчі, виховні завдання та соціалізаційні аспекти розвитку особистості. Саме уроки фізичної культури створюють унікальні умови для формування рухових умінь і навичок, зміцнення здоров'я, розвитку комунікації та інтеграції учнівства з особливими освітніми потребами (ООП) у колектив однолітків.

Організація інклюзивного навчання у фізичній культурі потребує врахування індивідуальних можливостей кожного учня / кожної учениці, адаптації фізичних вправ, використання спеціальних методик та створення безпечного й підтримувального середовища. Це пов'язано з тим, що під час уроку фізичної культури одночасно займаються учні та учениці, які згідно з висновком інклюзивно-ресурсного центру мають необхідність модифікації підходів відповідно до їхнього рівня підтримки, а також учнів і учениці, які за станом здоров'я скеровані до підготовчої та спеціальної медичних груп. Останні не охоплені інклюзивним навчанням, хоч також потребують диференціації та індивідуалізації фізичного навантаження з урахуванням стану здоров'я. У цьому контексті важливу роль відіграють не лише традиційні форми роботи, а й сучасні підходи до дистанційного та змішаного навчання, які відкривають додаткові можливості для забезпечення доступності освітнього процесу для всього учнівства.

Водночас дистанційне навчання у фізичній культурі для учнівства з ООП ставить перед педагогами нові виклики, пов'язані з необхідністю збереження рухової активності, контролю за виконанням вправ та підтримки мотивації. Це зумовлює потребу в пошуку ефективних організаційних і методичних рішень, що забезпечують індивідуалізацію навчання, використання цифрових технологій та активну взаємодію з батьками.

Розгляньмо організаційні рішення, які варто враховувати вчительству з фізичної культури в проведенні уроків з учнями й ученицями, які належать до інклюзивних класів.

Важливо, в першу чергу, застосовувати для таких учнів і учениць індивідуальний підхід. Для цього вчительству необхідно розробити індивідуальну програму розвитку (ІПР) для кожного учня / кожної учениці з ООП; чітко структурувати заняття з урахуванням темпу роботи, перерв, навантаження.

Не менш важливим є і командний підхід для забезпечення якісного інклюзивного навчання. Для цього необхідно організувати системну роботу шкільної команди психолого-педагогічного супроводу та налагодити взаємодію між учителями / учительками,

які викладають предмети чи інтегровані курси в інклюзивному класі, асистентом вчителя / вчительки, психологом, соціальним працівником, фахівцями спеціальної освіти (логопедом, сурдопедагогом, дифлопедагогом) та батьками, які виховують дитину з особливими освітніми потребами. У шкільній команді психолого-педагогічного супроводу необхідно проводити регулярні консультації (очно чи онлайн) та супровід родини, яка виховує дитину з особливими освітніми потребами; узгоджувати вимоги та підходи, які застосовує учительство під час тих або інших уроків чи інтегрованих курсів.

У проведенні уроку фізичної культури з учнями / ученицями надзвичайно важливо створити безпечне освітнє середовище. Для цього вчителям / учителькам з фізичної культури необхідно створити безпечне місце виконання фізичних вправ для учнів та учениць з ООП. В процесі виконання мінімізувати технічні бар'єри та створювати прості інструкції. Для дистанційного навчання важливо використовувати такі цифрові платформи, які підтримують інклюзію (субтитри, озвучення, адаптивний дизайн).

Щодо методичних рішень проведення уроків з учнями та ученицями, які мають особливі освітні потреби, то вчительству необхідно адаптувати й модифікувати навчальні матеріали під можливості цих дітей, диференціювати фізичні навантаження, застосовувати активні методи навчання (рис. 1.1).

Методичні рішення інклюзивної освіти

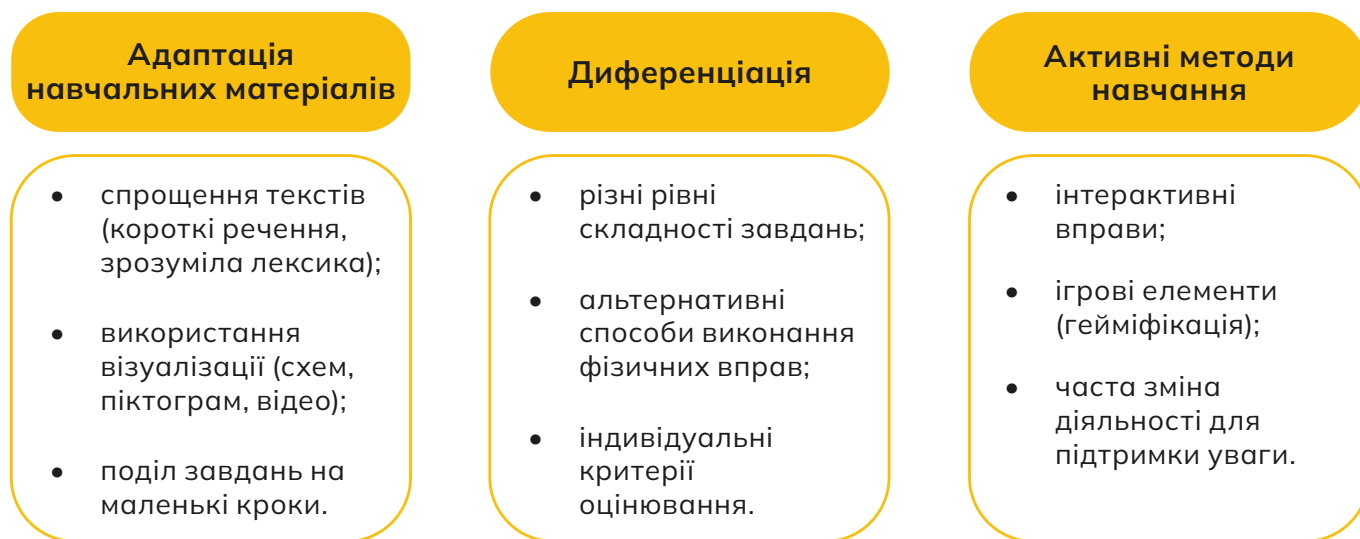


Рис. 1.1 Методичні підходи для вчительства в проведенні уроку фізичної культури з учнівством, яке скероване до інклюзивної освіти

Для учнівства з особливими освітніми потребами, яке здобуває освіту в дистанційному форматі, важливі комунікація, підтримка уваги під час уроку та застосування спеціальних технічних засобів навчання.

Важливо! Учительству з фізичної культури з метою налагодження якісної комунікації необхідно надавати чіткі й короткі інструкції виконання фізичних вправ; створювати й використовувати відеоролики з поясненнями; здійснювати зворотний зв'язок у зручній формі (аудіо, відео, текст).

Для підтримки уваги учнівства з особливими освітніми потребами рекомендуємо робити подовжені перерви під час виконання фізичних вправ, а також використовувати таймери. Тут теж важливим є врахування технічних компонентів проведення уроку, залежно від того, про який рівень підтримки йдеться (II–V). Під час проведення уроку в дистанційному форматі, учитель має застосовувати інструменти доступності навчання: озвучення тексту під час виконання фізичних вправ (для незрячих дітей та учнів / учениць із порушенням зору); субтитри (збільшення шрифту); кольорові контрасти тощо.

Важоме місце для якісного забезпечення інклюзивного навчання під час уроку фізичної культури посідає співпраця з батьками учнів та учениць, які перебувають на інклюзивному навчанні. Саме вони часто виступають посередниками в освітньому процесі; потребують чітких інструкцій від педагогів та психологічної підтримки. У зв'язку з цим ефективність інклюзивного навчання значною мірою залежить від цілеспрямованої, структурованої та педагогічно виваженої взаємодії між учительством і батьками.

Рекомендуємо вчительству з фізичної культури враховувати наведені в таблиці приклади адаптацій для різних категорій учнівства з особливими освітніми потребами (табл. 1.2).

Таблиця 1.2

**Приклади адаптацій для різних категорій учнівства
з особливими освітніми потребами**

Категорія освітніх труднощів	Приклади адаптацій
Порушення слуху	Субтитри; текстові інструкції; використання жестів і візуальних сигналів
Порушення зору	Аудіоматеріали; екранні читачі; тактильні орієнтири; словесний супровід виконання фізичних вправ
Розлади аутистичного спектра	Чітка структура уроку; візуальні розклади; передбачуваність діяльності; мінімізація сенсорних подразників
Порушення уваги (СДУГ)	Короткі завдання; часта зміна активності; чіткі та лаконічні інструкції; використання рухових пауз
Інтелектуальні порушення	Спрощення змісту; повторення матеріалу; покрокові інструкції; використання наочності

Разом із запровадженням адаптацій, що сприяють залученню учнів та учениць з особливими освітніми потребами до освітнього процесу, важливо враховувати типові помилки, які можуть нівелювати їхню ефективність (див. табл. 1.3).

Таблиця 1.3

**Типові помилки в інклюзивному навчанні
та їхній вплив на якість освітнього процесу**

Проблемний підхід	Наслідки для учнів
Перевантаження завданнями	Зниження мотивації; втома; втрата інтересу до діяльності
Складні інструкції без прикладів	Нерозуміння завдання; підвищення тривожності; помилки у виконанні
Відсутність зворотного зв'язку	Невпевненість у власних діях; відсутність прогресу
Ігнорування індивідуальних потреб	Низька ефективність навчання; виключення учня / учениці з активної участі

Під час організації уроків фізичної культури особливої педагогічної уваги потребують не лише учні / учениці, які мають висновок інклюзивно-ресурсного центру та офіційно охоплені інклюзивним навчанням, але й здобувачі та здобувачки освіти, які за станом здоров'я скеровані до спеціальної медичної групи й нормативно не належать до категорії осіб з ООП. Незважаючи на відсутність формалізованого статусу особливих освітніх потреб, ця категорія учнівства також зіштовхується з обмеженнями у виконанні фізичних вправ та потребує індивідуалізації фізичних навантажень, адаптації змісту занять і педагогічної підтримки, оскільки мають особливі освітні потреби, що проявляються ситуативно — лише в межах фізкультурно-оздоровчої діяльності. Це зумовлює необхідність застосування адаптацій та індивідуалізації освітнього процесу саме під час уроків фізичної культури (табл. 1.4).

Таблиця 1.4

**Методичні рекомендації щодо проведення уроку фізичної культури
з учнями / ученицями, які віднесені до спеціальної медичної групи**

Категорія стану здоров'я / обмежень	Приклади адаптацій
Захворювання серцево-судинної системи	Зниження інтенсивності навантаження; збільшення пауз для відпочинку; контроль частоти серцевих скорочень; виключення вправ із різкими змінами положення тіла
Захворювання дихальної системи	Використання дихальних вправ; уникнення перевантаження; поступове дозування навантаження; перевага занять на свіжому повітрі (за можливості)
Порушення опорно-рухового апарату	Виконання вправ із підтримкою або полегшеними умовами; індивідуальний темп виконання; використання коригувальних вправ
Порушення постави (сколіоз)	Вправи для зміцнення м'язового корсету; коригувальні вправи; уникнення асиметричних та надмірних навантажень. Варто враховувати ступінь та локацію викривлення хребта
Плоскостопість	Спеціальні вправи для зміцнення м'язів стопи; дозоване навантаження; обмеження тривалого бігу та стрибків; ходьба по випуклій поверхні та кам'янистому ґрунту; вправи зі збиранням предметів пальцями ніг
Захворювання нервової системи	Зменшення психоемоційного напруження; чітка структура заняття; уникнення перевтоми; використання релаксаційних вправ
Порушення зорової сенсорної системи	Чіткі словесні інструкції; детальний опис рухів; використання контрастного за кольором інвентарю; просторові орієнтири (конуси, лінії); індивідуальний супровід за потреби; виключення вправ пов'язаних зі швидким бігом та стрибками, різкими струсами тіла
Захворювання шлунково-кишкового тракту	Уникнення вправ із високим внутрішньочеревним тиском; відмова від інтенсивних навантажень після прийому їжі; дозування фізичної активності; надання переваги вправам помірної інтенсивності
Захворювання сечовидільної системи (нирок)	Обмеження інтенсивних та ударних навантажень; уникнення переохолодження та перегрівання; часті паузи для відпочинку; постійний контроль самопочуття
Загальне ослаблення організму (після хвороб)	Індивідуалізація навантаження; поступове включення у фізичну активність; скорочений обсяг вправ; акцент на відновлювальних вправах

У практиці фізичного виховання медичні працівники не мають права розголошувати діагнози здобувачів та здобувачок освіти, які скеровані до спеціальної медичної групи. У «листку здоров'я» фіксується лише приналежність учня / учениці до відповідної медичної групи без зазначення конкретного захворювання.

Відповідно до наказу Міністерства охорони здоров'я України та Міністерства освіти і науки України № 518/674 від 20.07.2009 «Про забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах», визначення медичної групи здійснюється медичними працівниками без обов'язкового інформування педагогічних працівників про встановлений діагноз. У зв'язку з цим учительство з фізичної культури не має доступу до медичної діагностики, що зумовлює необхідність тісної співпраці з медичними працівниками закладу освіти та отримання від них рекомендацій щодо допустимого рівня фізичного навантаження, безпечної організації рухової активності та індивідуалізації освітнього процесу з фізичного виховання.

Нижче пропонуємо практичні рекомендації, які можна застосувати під час уроку фізичної культури для учнів та учениць, скерованих до спеціальної медичної групи.



Поради

Рекомендація 1. Скорочення дистанції бігу або заміна бігу на ходьбу. Це дає змогу учням / ученицям із різним рівнем витривалості виконувати завдання без перевантаження.

Рекомендація 2. Регулювання темпу виконання фізичних вправ. Дозволяє індивідуалізувати фізичне навантаження з урахуванням стану здоров'я.

Рекомендація 3. Спрощення координаційних дій та зниження складності рухових завдань.

Рекомендація 4. Поетапне (покрокове) виконання фізичних вправ. Це сприяє поступовому засвоєнню рухових умінь.

Рекомендація 5. Використання візуальних орієнтирів для учнівства з вадами зорової сенсорної системи. Це покращує розуміння інструкцій виконання фізичних вправ. Вербальний супровід рухових дій. Це підтримує учнів та учениць із труднощами сприйняття інформації.

Рекомендація 6. Демонстрація вправ у сповільненому темпі. Це підвищує якість моторного відтворення.

Рекомендація 7. Збільшення часу на виконання завдань. Дає змогу знижувати рівень тривожності.

Рекомендація 8. Зменшення кількості повторень. Сприяє поступовій адаптації до навантаження.

Рекомендація 9. Використання адаптованого інвентарю (більшого та легшого). Це дає можливість полегшити контроль за виконанням рухів.

Рекомендація 10. Спрощення правил під час проведення рухливих чи спортивних ігор. Підвищує залученість учнів та учениць.

Рекомендація 11. Ротація ролей у діяльності. Забезпечує активну участь учня / учениці спеціальної медичної групи в освітньому процесі.

Рекомендація 12. Зменшення ігрового простору. Підвищує безпечність і контрольованість рухової діяльності для учнів / учениць спеціальної медичної групи.

Рекомендація 13. Збільшення часу відпочинку між серіями виконання фізичних вправ. Це дозволяє оптимізувати чергування навантаження та відновлення.

Рекомендація 14. Використання альтернативних вихідних положень. Може забезпечити учнівству доступ до виконання фізичних вправ.

Рекомендація 15. Надання коротких і чітких інструкцій. Покращує розуміння завдань та застосування позитивного підкріплення. Це, зі свого боку, підвищує мотивацію та впевненість учнівства.

Запропоновані практичні рекомендації спрямовані на створення безпечного та варіативного освітнього середовища, в якому учнівство спеціальної медичної групи має можливість брати активну участь у руховій діяльності з урахуванням індивідуальних функціональних можливостей і стану здоров'я.

Отже, ефективність сучасного уроку фізичної культури визначається здатністю вчителя / вчительки враховувати різноманітність освітніх і функціональних потреб усього учнівства, дбати про доступність, безпечність і результативність рухової діяльності для кожного чи кожної.

2.1. Реалізація компетентнісного підходу у фізичному вихованні школярів

Наталія Сороколіт

Сучасна трансформація системи загальної середньої освіти в Україні зумовлює необхідність переосмислення підходів до організації фізичного виховання школярів та школярок. Упродовж тривалого часу домінантним залишався традиційний підхід, орієнтований переважно на засвоєння рухових умінь, формування фізичних якостей. Натомість компетентнісний підхід, який покладено в основу концепції Нової української школи, передбачає спрямування освітнього процесу на формування здатності особистості застосовувати набуті знання, уміння та навички в різних життєвих ситуаціях, зокрема у сфері збереження й зміцнення здоров'я.

У цьому контексті актуальним є здійснення порівняльного аналізу зазначених підходів з метою визначення їхніх дидактичних можливостей та обґрунтування доцільності впровадження компетентнісної моделі в практику фізичного виховання.

Порівняльний аналіз дозволяє виявити принципові відмінності між традиційним і компетентнісним підходами, що стосуються завдань, змісту, організації освітнього процесу та оцінювання результатів навчання (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Порівняльна характеристика традиційного та компетентнісного підходів у фізичному вихованні

Критерій	Традиційний підхід	Компетентнісний підхід
Мета навчання	Засвоєння рухових умінь і досягнення нормативів	Формування ключових і предметних компетентностей
Освітній результат	Відтворення рухових дій	Здатність застосовувати набуті вміння в житті

Критерій	Традиційний підхід	Компетентнісний підхід
Роль учня	Об'єкт навчання	Суб'єкт навчальної діяльності
Роль учителя	Транслятор знань, контролер	Фасилітатор, організатор діяльності
Зміст навчання	Уніфікований	Варіативний, адаптований
Методи	Репродуктивні	Діяльнісні, інтерактивні
Організація	Фронтальна	Диференційована, групова
Навантаження	Єдине для всіх	Індивідуалізоване
Мотивація	Зовнішня	Внутрішня
Оцінювання	Нормативне	Формувальне, за прогресом
Рефлексія	Обмежена	Систематична
Інклюзія	Ускладнена	Інтегрована в процес

Отримані результати свідчать, що традиційний підхід характеризується стандартизованістю, орієнтацією на середній рівень підготовленості учнівства й домінуванням репродуктивних методів навчання. За таких умов учень / учениця виступають переважно як об'єкт педагогічного впливу. А компетентнісний підхід змінює акценти освітньої діяльності, орієнтуючи її на особистісний розвиток дитини, формування автономності, відповідальності за власне здоров'я та здатності до самостійної організації рухової активності. Важливою ознакою є також інтеграція знань із різних галузей та їх практична спрямованість.

Тому надзвичайно важливо, щоб учительство з фізичної культури вміло розробляти та запроваджувати компетентнісно орієнтовані завдання з формування кожної ключової компетентності впродовж уроку фізичної культури.



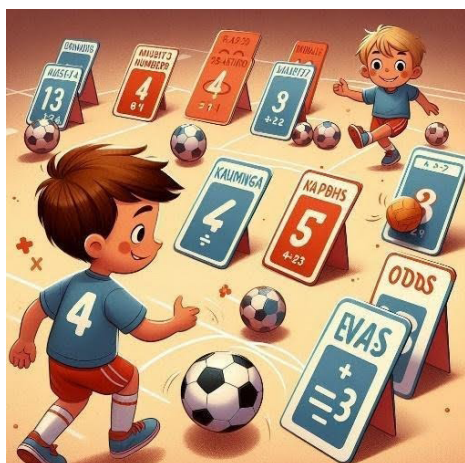
Зверніть увагу!

Пропонуємо декілька компетентнісних завдань з формування ключових компетентностей — математичної, компетентностей з природничих наук, техніки та технологій, інформаційно-комунікаційної компетентності, навчання впродовж життя та громадянських і соціальних компетентностей.



Практичний кейс

Формування математичної компетентності для учнівства 5–6-х класів — естафета «Фінішна головоломка»



Мета: удосконалити техніку ведення футбольного м'яча в русі; розвинути в учнівства навички швидкого усного рахунку, координацію рухів, спритність та увагу під час виконання фізичних вправ; формувати вміння поєднувати розумову та фізичну діяльності; формувати командну взаємодію та інтерес до рухової активності.

Обладнання: футбольні м'ячі (за кількістю учасників / учасниць або на команду); картки з математичними прикладами; картки з числами (відповідями); фішки / конуси для позначення дистанції.

Опис діяльності: Цю естафету можна проводити індивідуально та командно. Учніство можна об'єднати в дві команди. Учитель / учителька показує картку з математичним прикладом (наприклад: $2+2$; $2+1$; $8-4$ тощо), а учень / учениця виконує ведення футбольного м'яча з обведенням фішок / конусів до картки з правильною відповіддю і має доторкнутися до неї ногою. За кожну правильну відповідь команда отримує один бал, за швидкість виконання — ще один бал. Перемагає команда, яка найшвидше та правильно виконає всі завдання.

Цю естафету можна застосовувати як комбінацію фізичної активності та математичних вправ, що допомагає учнівству розвивати як технічні навички, фізичні якості, так і математичну компетентність.

Методичні рекомендації для вчительства:

1. Варто звертати увагу на правильну техніку ведення м'яча: учень / учениця виконує ведення м'яча та контролює м'яч під час руху; веде м'яч внутрішньою або зовнішньою частиною стопи; дивиться вперед і орієнтується на майданчику; уміє змінювати напрям руху; рухається легко та впевнено; не втрачає м'яч під час ведення.
2. Доцільно варіювати умови: ведення лише правою або лише лівою ногою; додавання обведення кожної фішки (ведення змійкою); ускладнення математичних завдань залежно від рівня інтелектуальних здібностей учнівства.

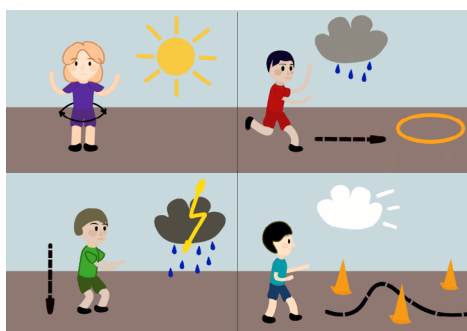
3. Можна встановити ліміт часу або кількість серій виконання. Важливо контролювати безпечну дистанцію між учнями / ученицями та швидкість руху.

Естафета ефективно поєднує розвиток рухових умінь із когнітивною активністю, що відповідає принципам НУШ і сприяє формуванню математичної ключової компетентності.



Практичний кейс

Формування «Компетентності в галузі природничих наук, техніки та технологій» для учнівства 5-х класів — рухлива гра «Метеорологи в дії»



Мета: сформувати компетентності в галузі природничих наук через спостереження за природними явищами та сприяти розвитку фізичних якостей.

Обладнання: 4–6 кольорових конусів (позначають різні погодні явища за допомогою зображення на них сонця, дощу, вітру, грози тощо, а також маленькі м'ячики або кільця чи стрічки для імітації крапель дощу чи сонячних променів; гімнастичні обручі, каремати.

Опис діяльності: Учитель / учителька фізичної культури роздає учням та ученицям картки або стрічки із зображеннями природних явищ. На майданчику необхідно розкласти конуси, що символізують різні погодні умови. Коли учитель / учителька називає природне явище, учні й учениці виконують такі рухові дії:

-  Сонце — стрибки на місці, символізуючи енергію.
-  Дощ — біг між конусами, імітуючи ухиляння від крапель.
-  Вітер — біг змієюю між конусами з положенням рук у сторони.
-  Гроза — тупають ногами, імітуючи грім.

За сигналом учнівство рухається відповідно до свого природного явища. Через 30 секунд учитель / учителька змінює погоду (називає нове явище), а учнівство змінює рух.

Методичні рекомендації: Під час виконання рухів, які символізують «сонце» учнівству можна дати завдання проявляти емоції, які характерні для прояву енергії, наприклад, піднімати руки догори та кружляти. Для імітації реакції учнівства на дощ можна використати схованки: наприклад, каремати, під які потрібно сховатися, або гімнастичні обручі, у які треба застрибнути.

Важливо перед початком виконання нагадати дітям, що зараз вони «природні явища», які рухаються відповідно до погоди. Також оголошувати погоду чітко та емоційно. Це створить відповідне уявлення в учнів та учениць. Можна використовувати такі слова: «Ой, сонце припікає!» або «Насувається гроза!». Також варто використовувати відповідний музичний супровід.

Це компетентнісно орієнтоване завдання сприяє розвитку спритності та швидкості реакції; усвідомленню взаємозв'язку між рухом і природними явищами; закріпленню знань про погоду та її вплив на довкілля.



Практичний кейс

Компетентнісне завдання з формування ключової компетентності «Інноваційність» — «Мобільний спорт» для учнівства 5-го класу

Мета: розвинути в учнів та учениць креативне мислення та здатність до інноваційного підходу в поєднанні фізичних вправ і сучасних технологій, сприяючи їхній здатності генерувати нові ідеї та адаптувати традиційні види діяльності до сучасних умов.

Обладнання: мобільні телефони, смартфони.

Опис діяльності: Учитель / учителька пояснює, що в школі на уроці фізичної культури з'явиться новий вид спорту — мобільний спорт. Учнівству необхідно вигадати нові рухливі ігри, які можна було б легко адаптувати для смартфонів. Тобто вони мають придумати, як можна об'єднати фізичні вправи та новітні технології. Завдання: поєднати фізичні вправи (наприклад, стрибки, вправи з обручами) з технологіями, щоб це могло бути цікаво та корисно для людей. Учнівство презентує свої ідеї класу.

Методичні рекомендації:

1. Необхідно заохочувати учнівство розробляти цифрові інструкції або знімати проморолики своїх ігор.
2. Підтримувати в учнівства бажання до вільного мислення, не критикувати «незвичні» ідеї.

3. Необхідно акцентувати увагу на безпечному використанні мобільних телефонів: учнівство має використовувати телефони під час планування виконання компетентнісного завдання чи як інструмент, а не під час активного руху.
4. Слід заохочувати інклюзивність — кожен учень чи кожна учениця в класі (команді), незалежно від особливих освітніх потреб, має брати активну участь.
5. За можливості, варто фіксувати на відео окремі презентації для подальшого аналізу або поширення.
6. Після завершення виконання компетентнісного завдання можна обговорити його з учнівством, поставивши декілька запитань: «Що сподобалося найбільше?», «З виконанням яких завдань виникали труднощі?».



Практичний кейс

Формування інформаційно-комунікаційної компетентності в учнівства 5-х класів — компетентнісне завдання «Місія командного зв'язку»

Мета: розвинути в учнівства навички ефективної комунікації, обміну інформацією та співпраці через фізичну активність, що стимулює командну роботу та взаємодію.

Очікувані результати: розвиток комунікаційних навичок (як передавати і отримувати інформацію); вміння співпрацювати в команді та виконувати завдання через комунікацію; розвиток здатності до стратегічного мислення: учасники й учасниці мають вибирати найефективніші способи передачі та отримання інформації для досягнення успіху, координації.

Опис діяльності: Учитель / учителька фізичної культури об'єднує учнівство в кілька команд по 4–5 учнів та учениць. Кожна команда отримує «місію» з декількох етапів (переміщення предметів, стрибки через обруч, проходження смуги перешкод). На кожному етапі буде завдання, інформацію про яке учнівство має передавати одне одному за допомогою жестів, міміки або коротких команд (наприклад, «потрібно пересувати м'яч через перешкоди», «стрибки в обруч», «допомогти однокласнику чи однокласниці»). Ці завдання має передавати учнівству капітан команди чи обраний учень / учениця з команди.

Етап 1: передача м'яча — перший учасник / учасниця повинні за допомогою ніг передати м'яч команді. Однак не можна казати, як саме передавати м'яч; а можна лише демонструвати своїми рухами так, щоб решта команди зрозуміла й виконала.

Етап 2: стрибки через обруч — команда має пройти серію обручів, при цьому учасник / учасниця повинні передавати команді інформацію, яким саме способом це потрібно зробити через рухи (наприклад, стрибати через обруч певним способом або крокувати у визначений спосіб).

Етап 3: смуга перешкод — один учасник / одна учасниця виконує завдання на смузі перешкод, а інші передають їм важливі вказівки по черзі.

Кожен етап містить завдання, яке потребує від учнівства ефективної комунікації для його виконання. Важливо, щоб учасники й учасниці чітко розуміли, як передавати інформацію одне одному: через короткі вказівки, символи або рухи. Вчительство може вводити додаткові обмеження, наприклад, передача інформації тільки через міміку або жести.

Коли команда завершує останній етап завдання, вона оголошує про виконання «місії». Учитель / учителька обговорює, як була організована комунікація всередині групи, чи всі були уважні до передачі інформації.

Таке компетентнісне завдання сприяє формуванню не лише інформаційно-комунікаційної ключової компетентності, але й одночасно впливає на формування соціальних компетентностей.



Практичний кейс

Формування ключової компетентності «Навчання впродовж життя».
Компетентнісне завдання для учнівства 5-х класів — гра «Координаційна драбинка»



Мета: сприяти розвитку координаційних здібностей, рівноваги, ритмічності та просторової орієнтації в учнівства шляхом виконання різноманітних стрибкових вправ за зоровими інструкціями, представленими у вигляді дидактичних карток, із використанням координаційної драбинки.

Обладнання: координаційна драбинка, дидактичні картки із зображенням завдань.

Опис діяльності: Учні / учениці стоять обличчям до координаційної драбини, яка розміщена на підлозі. Учитель / учителька з фізичної культури показує учнівству по черзі дидактичні картки із зображенням завдань:

- стрибки на лівій нозі на кожний щабель драбинки;
- на правій нозі;
- на двох ногах;
- почергові стрибки з лівої на праву ногу в межах драбинки з дотиком правої чи лівої руки до підлоги;
- на перший щабель стрибок на правій нозі, на другий — на двох і так далі;
- на перший щабель стрибок на лівій нозі, на другий — на двох і т. д.;
- на перший щабель стрибок на правій нозі, на другий — на двох, на третій — на лівій, на четвертий — на двох ногах;
- на перший щабель — стрибок на правій нозі в межах драбинки, другий стрибок — на правій за межами драбинки і т. д.;
- на перший щабель — стрибок на лівій в межах драбинки, другий стрибок на лівій за межами драбинки і т. д.;
- на перший щабель — стрибок на правій в межах драбинки, другий стрибок у стійку нарізно, на третій — стрибок на лівій нозі, на четвертий — у стійку ноги нарізно.

Під час виконання завдання учительство з фізичної культури має спонукати учнівство до мислення, ставлячи різні запитання:

- «Що зображено на картинці?» (нога);
- «Яка нога зображена: права чи ліва?» (права або ліва відповідно до картки);
- «Яку фізичну вправу зображено на картці? Що ви маєте виконати?».

Методичні рекомендації для вчительства:

1. Це компетентнісно орієнтоване завдання спрямоване на формування навичок «навчання впродовж життя». Для цього рекомендуємо спонукати учнівство до аналізу завдання, запам'ятовування послідовності дій.
2. Окрім цього за допомогою такого компетентнісного завдання можна розвивати наскрізне вміння системного та критичного мислення, тому що учнівству потрібно розпізнавати зображення, визначати напрямки, відрізняти ліву та праву ноги.
3. Також це компетентнісне завдання можна використовувати для поліпшення рівня фізичної підготовленості, оскільки стрибки покращують координацію, силу ніг, рівновагу. Радимо виконувати завдання спочатку без предметів, пізніше — ускладнювати завдання — виконувати з ловінням та кидками гумових чи баскетбольних м'ячів.

4. Під час виконання завдання необхідно, щоб учительство з фізичної культури підтримувало учнівство запитаннями, стимулюючи дітей до роздумів і словесного вираження своїх дій. Це сприятиме комунікації та взаємодії між учасниками освітнього процесу.



Практичний кейс

Формування ключової компетентності «Громадянські та соціальні компетентності» для учнів 5-х класів — компетентнісне завдання «Разом — ми сила»

Мета: сприяти формуванню соціальних навичок взаємодії, співпраці, відповідальності; виховання поваги до інших, почуття дружби та колективної підтримки; розвиток фізичних якостей (спритності, швидкості, координації).

Обладнання: гімнастичні килимки — для позначення «Мосту дружби»; мотузки — як альтернатива килимкам (для створення маршруту); гімнастичні обручі (великого діаметра) — для завдання «Єдина команда»; аркуші паперу формату А3 або мати / каремати / підкладки — для «Переправи через болото»; сигнальні фішки або конуси — для позначення старту та фінішу; маркери / таблички з назвами станцій або завдань; музичний супровід (за бажанням); секундомір — для орієнтовного відстеження часу.

Опис діяльності: Учнівство уявляє себе жителями «Дружньої країни», де всі мають допомагати одне одному, діяти разом і підтримувати друзів. Діти виконують серію командних випробувань, які навчають їх працювати спільно, дотримуватись правил та цінувати підтримку команди.

Завдання «Міст дружби» (рухлива естафета) спрямоване на розвиток координації та співпраці, підтримку однокласників та однокласниць.

Кожна команда має подолати уявний міст (смужку гімнастичних килимків або мотузку на підлозі), але рухатися можна тільки взявшись за руки або поклавши руки на плечі одне одному. Якщо хтось відпускає руку — команда повертається на початок.

Завдання «Врятуй друга» спрямоване на формування в учнівства вміння піклуватися про інших, виявляти турботу та взаємодопомогу.

Один учень чи одна учениця з кожної команди — «мандрівник», якому чи якій важко йти (вони можуть стрибати на одній нозі, повільно рухатися тощо). Завдання команди — допомогти учаснику / учасниці дістатися до фінішу (дати руку, підтримати, вести повільно).

Завдання «Єдина команда» (переміщення в обручах) спрямоване на навчання вмінню домовлятися, працювати разом для досягнення мети. Усі учасники й учасниці команди мають пройти маршрут, пересуваючись усередині великого гімнастичного обруча, тримаючись за краї. Головне — не виходити за межі обруча.

Завдання «Допоможи другу» (переправа через «болото») спрямоване на формування навичок колективного мислення, прийняття рішень. Команди отримують обмежену кількість «камінців» (аркушів паперу або матів), на які можна наступати. Їм потрібно разом дістатися до «протилежного берега», пересуваючись цими «камінцями». Якщо хтось наступає повз — команда починає спочатку.

Завдання «Дружнє коло» спрямоване на підбиття підсумків виконання фізичних вправ та виховання усвідомлення важливості соціальних навичок, закріплення цінностей співпраці. Учнівство стає в коло, тримаючись за руки. Учитель / учителька ставить запитання: «Як ви сьогодні працювали разом?», «Що було важливим у командній роботі?», «Чому важливо підтримувати друзів?», «Чи можна ці навички використовувати не лише в спорті, а й у житті?».

Методичні рекомендації для вчительства:

1. Компетентнісне завдання необхідно проводити у форматі рухової гри з моральним навантаженням. Акцент не лише на виконанні фізичних вправ, а й на співпраці, підтримці, взаєморозумінні, де пріоритетом є командна робота. Завдання не оцінюється за швидкість, а за якість взаємодії. Варто формувати різнорівневі команди, щоб усі учні та учениці мали змогу проявити себе.
2. Під час виконання естафети «Міст дружби» необхідно заохочувати учнівство до злагодженого руху. Радимо під час виконання підкреслювати значення відповідальності за команду.
3. Під час виконання вправи на взаємодопомогу «Врятуй друга!» необхідно наголошувати, що швидкість — не головне, а підкреслювати важливість уважного ставлення до потреб інших. Важливо змінювати ролі учнів та учениць, щоб вони допомагали одне одному та отримували підтримку.
4. З метою формування злагодженого виконання фізичної вправи «Дружнє коло» (переміщення в обручі), необхідно перед початком її проведення дати можливість учнівству обговорити стратегію руху.

5. Під час виконання завдання «Допоможи другу» (переправа через уявне болото) необхідно не давати одразу інструкції, а спонукати учнівство до самостійного розроблення плану переправи. Учитель / учителька може спостерігати за розподілом ролей та виявити лідерів команди та дітей, які потребують допомоги.
6. Під час проведення цього компетентнісного завдання важливо, щоб учительство фізичної культури мотивувало учнівство до прояву громадянських та соціальних ознак поведінки через гру, а не через оцінки, акцентуючи увагу на важливості командної діяльності задля кращого командного результату.
7. Рекомендуємо створювати емоційно безпечне освітнє середовище, здійснювати ротацію ролей. А також систематично упродовж виконання завдання мотивувати учнівство, використовуючи позитивне підкріплення: «Я бачу, як добре ви співпрацюєте!», «Чудово підтримали друга!», «Ви — справжня команда!». Це сприятиме створенню ситуації успіху та впливатиме на інтерес учнівства до виконання фізичних вправ.

Перехід до компетентнісної моделі фізичного виховання потребує оновлення змісту навчання, удосконалення методичного забезпечення та підвищення професійної компетентності вчительства. Водночас такі зміни актуалізують необхідність переосмислення підходів до оцінювання результатів навчання, адже традиційні форми контролю не завжди дозволяють повною мірою виявити рівень сформованості ключових і предметних компетентностей учнівства. У цьому контексті особливого значення набуває розроблення компетентнісних робіт, які поєднують рухову діяльність із когнітивними та ціннісними компонентами навчання. Це, своєю чергою, зумовлює потребу створення чіткого алгоритму їх проєктування, що забезпечить системність, педагогічну доцільність і ефективність упровадження в освітній процес.

2.2. Компетентнісні завдання: етапи, алгоритм створення, оцінювання результатів навчання

Наталія Сороколів

У сучасних умовах реформування освіти, зокрема запровадження освітньої реформи «Нова українська школа», особливої актуальності набуває перехід від знаннєвої моделі навчання до компетентнісної. У НУШ **компетентність** — це динамічна комбінація знань, способів мислення, поглядів, цінностей та особистих якостей, яка визначає здатність людини успішно соціалізуватися, проводити професійну та / або подальшу навчальну діяльність. У фізичній культурі це означає орієнтацію не лише на розвиток фізичних якостей учнівства, а й на формування ключових і предметних компетентностей, визначених Державним стандартом базової середньої освіти. Відповідно, змінюються підходи до організації освітнього процесу та оцінювання навчальних досягнень учнівства.

Під час вивчення предмета «Фізична культура» компетентнісний підхід має бути спрямований на формування знань, способів мислення, поглядів, цінностей і особистих якостей, необхідних для набуття ключових компетентностей засобами фізичного виховання; орієнтацію на практичні навички учнівства; гармонійний та всебічний розвиток особистості; формування засад здорового способу та якості життя учнівства; індивідуалізацію навчання з урахуванням особливостей розвитку учня / учениці; зв'язок з цифровізацією освітнього процесу як важливого чинника проведення уроків у дистанційному форматі під час дії воєнного стану (рис. 2.1).



Рис. 2.1 Спрямування компетентнісного підходу у фізичному вихованні



Зверніть увагу!

Важливим інструментом реалізації такого підходу є створення компетентнісних завдань і компетентнісних робіт, які дозволяють учительству здійснити контроль за групам результатів Стандарту. Вони дозволяють перевірити не лише рівень сформованості рухових умінь, а й здатність учнівства застосовувати знання у практичних ситуаціях, працювати в команді, приймати рішення, аналізувати власну діяльність та дбати про здоров'я.

У НУШ розрізняють два види компетентнісних завдань: спрямовані на формування ключових компетентностей та на оцінювання досягнутих результатів стандарту. Для створення компетентнісних завдань, спрямованих на формування 11 ключових компетентностей засобами фізичного виховання, учительство може укласти педагогічні ситуації, які дають можливість формувати ознаки кожної ключової компетентності. Також можна використовувати рухливі ігри й естафети, де учнівство поряд з виконанням фізичних вправ з різних варіативних модулів модельної навчальної програми, розвиватиме фізичні якості та удосконалюватиме виконання технічних елементів.

Створення компетентнісних завдань, спрямованих на оцінювання досягнення результатів Стандарту освітньої галузі «Фізична культура», передбачає розроблення таких видів робіт з фізичної культури, які базуються на орієнтирах для оцінювання загальних чи конкретних результатів стандарту відповідно до циклу навчання в базовій середній школі.

Розроблення алгоритму таких завдань є необхідною умовою ефективної діяльності вчителя / вчительки фізичної культури, оскільки забезпечує системність, логічність і відповідність навчального матеріалу вимогам стандарту. Чітко вибудований алгоритм допомагає вчителю конструювати завдання з урахуванням вікових особливостей учнів / учениць, їхніх індивідуальних можливостей та очікуваних результатів навчання, що сприяє підвищенню якості освітнього процесу.

Чи всі завдання, які вчительство з фізичної культури використовує впродовж уроку, є компетентнісними? Звісно, що ні! Існують певні характеристики, які відокремлюють традиційне завдання від компетентнісного. Пропонуємо проаналізувати як традиційне, так і компетентнісне завдання.

Традиційне завдання (наприклад, «визнач термін», «назви етапи розминки», «скільки гравців у команді») перевіряють знання та пам'ять, але не показують, чи може учень / учениця застосувати ці знання на практиці. А **компетентнісне завдання** спрямоване на застосування знань у реальних або змодельованих ситуаціях, уміння діяти, ухвалювати рішення, співпрацювати, оцінювати власну діяльність.

Приклад **не компетентнісного завдання**: «Назви три правила гри у баскетболі». Це завдання перевіряє лише знання, але не демонструє уміння діяти на ігровому майданчику з дотриманням цих трьох правил. **Компетентнісне завдання**: «Твої однокласники грають у баскетбол, але часто порушують правило "пробіжки". Поясни їм це правило та запропонуй вправу, яка допоможе уникати порушення під час гри». Воно спрямоване на перевірку знань, вміння пояснити однокласникам (оцінюється розуміння учнем / ученицею суті правил та здатність застосувати в ігровій ситуації (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Порівняльна характеристика традиційних і компетентнісних завдань

Критерій	Традиційні завдання	Компетентнісне завдання
Мета	Перевірка знань, умінь відтворити визначення, правила, техніку	Виявлення вміння застосовувати знання й навички у практичних і життєвих ситуаціях
Зміст	Питання типу «Скільки хвилин має тривати розминка?»	Ситуації типу «Склади власний комплекс розминки для уроку футболу з урахуванням безпеки та віку учнів»
Форма завдання	Тести з вибором правильних відповідей	Практичні кейси, моделювання ситуацій, завдання відкритого типу
Акцент	На правильності відповіді та відтворенні знань	На процесі мислення, обґрунтуванні рішень, креативності та співпраці
Приклад у фізичній культурі	«Назви основні правила гри у волейбол»	«Поясни, як ти організуєш гру у волейбол у класі з різним рівнем фізичної підготовленості, щоб усі учні були залучені»
Результат	Учень показує рівень засвоєння теоретичного матеріалу	Учень демонструє здатність діяти в реальній або змодельованій ситуації, ухвалювати рішення, взаємодіяти з іншими
Оцінювання	За кількістю правильних відповідей	За критеріями: правильність, обґрунтованість, практична цінність, креативність, командна взаємодія
Мотивація учнів	Переважно зовнішня (отримати бал / оцінку)	Внутрішня (усвідомлення значення навички для здоров'я, життя, спорту)



Порада

Рекомендуємо вчительству до компетентнісного завдання вносити елементи, які спрямовані на формування широкого спектру знань, умінь та навичок з фізичного виховання (рис. 2.2).

Що може бути в компетентнісному завданні з фізичної культури?

- Завдання на знання з предмета (базові знання)
- Завдання на розвиток фізичних якостей
- Завдання на розвиток соціальних навичок

- Завдання на демонстрацію чи розвиток технічних навичок у певному виді спорту
- Завдання на розвиток соціальних навичок
- Завдання на формування ключових компетентностей

Рис. 2.2 Рекомендований зміст у компетентнісному завданні

Алгоритм створення компетентнісних робіт з фізичної культури

Крок 1. Визначити мету укладення компетентнісного завдання.



Зверніть увагу!

Зв'язок з результатами навчання зі Стандарту. Мета має відповідати певній групі результатів Стандарту. Чітке визначення мети на основі Стандарту гарантує, що компетентнісне завдання є не формальністю, а дієвим інструментом формування очікуваних результатів навчання учнівства.

Такий зв'язок забезпечує: системність навчання — завдання не є випадковим, а логічно вписується в навчальну програму; досяжність результатів — учнівство поступово опановує визначені Стандартом результати навчання; об'єктивність оцінювання — зрозуміло, що саме і за якими критеріями оцінюється; компетентнісний підхід — акцент зміщується з виконання вправ за вказівкою вчителя / вчительки на застосування знань у реальних або змодельованих ситуаціях.

Крок 2. Визначити групу результатів зі Стандарту освітньої галузі.



Зверніть увагу!

За якими результатами навчання має бути розроблене компетентнісне завдання — загальними чи конкретними?

Тут хочемо наголосити, що компетентнісне завдання має укладатися на основі конкретних результатів навчання, а не лише загальних. Це пояснюється тим, що загальні результати окреслюють широкі освітні орієнтири (що учнівство має вміти взагалі), але вони є надто узагальненими для практичного конструювання завдання; конкретні ж результати деталізують ці орієнтири, роблять їх вимірюваними й зрозумілими для реалізації на уроці.

Саме конкретні результати дають змогу чітко сформулювати умову завдання; підібрати відповідні види діяльності; визначити критерії оцінювання; забезпечити досягнення очікуваних навчальних результатів.

Отже, загальні результати слугують орієнтиром, а основою для створення компетентнісного завдання є конкретні результати навчання, які забезпечують його практичну спрямованість і ефективність.

Крок 3. Проаналізувати орієнтири для оцінювання.



Зверніть увагу!

Оскільки учні / учениці мають досягнути результатів, визначених Стандартом галузі, на завершення 6-го класу, то варто вибрати орієнтири для оцінювання, яких можна досягнути в 5-му чи 6-му класі.

Це важливо, оскільки орієнтири для оцінювання мають відповідати віковим можливостям і етапу навчання учнів / учениць, а не лише кінцевим вимогам Стандарту.

Хоча Стандарт визначає результати на завершення 6-го класу, учні 5–6-х класів перебувають на різних етапах їх досягнення. Тому добір орієнтирів має бути реалістичним і поступовим, щоб забезпечити поетапне формування компетентностей, а не вимагати одразу кінцевого результату; уникнути перевантаження та демотивації учнівства; створити ситуацію успіху через досяжні цілі; відстежувати динаміку розвитку, а не лише кінцевий результат.

Учительство має вибирати ті орієнтири для оцінювання, які є доступними для конкретного класу (5-го чи 6-го), але водночас ведуть до досягнення підсумкових результатів Стандарту.

Крок 4. Пам'ятати про способи фіксації результатів навчання в класному журналі (паперовому чи електронному).



Зверніть увагу!

Встановити відповідність між розробленою компетентнісною роботою та способом оцінювання, який вибрано із запропонованих МОН України, й схвалено педагогічною радою в конкретному закладі загальної середньої освіти.

Це важливо, оскільки оцінювання має бути не лише педагогічно доцільним, а й офіційно коректно зафіксованим відповідно до вимог закладу освіти та вибраної системи.

Відповідність між компетентнісною роботою та способом оцінювання забезпечує узгодженість: форма завдання (практична, проектна, комбінована) має відповідати формі оцінювання (рівнева, бальна, вербальна тощо); прозорість для учнівського й батьківського колективів: зрозуміло, як саме формується оцінка і що вона відображає; єдність підходів у закладі освіти: усі вчителі / вчительки діють у межах рішень педагогічної ради; коректне ведення журналу (паперового чи електронного): результати навчання фіксуються у визначеному форматі без порушень нормативних вимог.

Розробляючи компетентнісне завдання, учительство має одразу врахувати, як саме його результати будуть оцінені та зафіксовані, щоб уникнути розриву між діяльністю учнівства та затвердженою в закладі загальної середньої освіти системою оцінювання.

Крок 5. Створити практичну ситуацію відповідно до специфіки предмета «Фізична культура».



Зверніть увагу!

Завдання має бути життєво наближеним. Необхідно додавати елементи певної ситуації: урок, гра, спортивна подія, побутова ситуація, дозвілля.

Пропонуємо вам приклад компетентнісного завдання для учнів 5–6-х класів з формування екологічної компетентності.



Практичний кейс

Естафета «Прибери галявину»



Мета: сформувати в учнівства екологічну свідомість через виконання естафети, спрямованої на розвиток фізичних якостей та засвоєння навичок правильного сортування сміття для збереження довкілля.

Обладнання: баскетбольний м'яч, гімнастичні обручі, паперові кульки (м'ячики), пластикові

одноразові склянки; алюмінієві бляшанки, скляні пляшечки, контейнери різних кольорів для сортування сміття.

Опис діяльності: Учитель / учителька розкладає в хаотичному порядку на спортивному майданчику паперові кульки (м'ячики), пластикові одноразові склянки, алюмінієві бляшанки, скляні пляшечки, що символізують сміття на уявній «галявині». Перед «галявиною» розташовані гімнастичні обручі навпроти кожної команди. На лицьовій лінії спортивної зали стоять кольорові контейнери з назвами сміття: «Папір», «Скло», «Пластик», «Метал».

Перед початком естафети капітан / капітанка команди вибирає картку з назвою сміття. Кожна команда стає навпроти відповідного контейнера. За сигналом учителя / учительки перший учасник / перша учасниця виконує ведення баскетбольного м'яча до гімнастичних обручів та залишає його там. На уявній «галявині» учнівство має швидко зібрати «сміття» та віднести його у відповідні «контейнери».

- Паперові кульки (м'ячики) — у контейнер «папір»;
- скляні пляшечки — у контейнер «скло»;
- пластикові одноразові склянки — у контейнер «пластик»;
- алюмінієві бляшанки — у контейнер «метал».

Кожен учасник / кожна учасниця естафети має брати лише один вид сміття за кожним разом виконання естафети.

Після збору сміття учнівство повертається до гімнастичного обруча, бере баскетбольний м'яч у руки та веде його до наступного учасника / учасниці своєї команди. Естафета триває до повного збору сміття й спрямована на розвиток фізичних якостей, оволодіння технічним елементом з баскетболу та усвідомлення важливості сортування сміття для захисту довкілля.

Завдання має кілька важливих аспектів:

1. Фізична підготовленість: учнівство повинно швидко бігати, збирати предмети та сортувати їх, що розвиває їхню швидкість, координацію та спритність.
2. Екологічна освіта: гра навчить учнів / учениць основам сортування відходів, важливості правильного поводження з ними та розуміння їхнього впливу на навколишнє середовище. Учні вчаться розрізняти види сміття (побутове, пластик, скло, метал) і правильно їх утилізувати.
3. Командна робота: завдяки тому, що учнівство виконує завдання в командах, воно вчиться працювати разом, підтримувати одне одного та спільно досягати мети.
4. Розвиток організаторських навичок: учні / учениці повинні уважно слухати інструкції, правильно визначати, яке сміття куди віднести, що сприяє розвитку їхньої уважності та організованості.

Таким чином, ця естафета має на меті не тільки фізичну активність, але й виховання в учнівства відповідального ставлення до природи та важливості екологічних практик, таких як сортування сміття.

Методичні рекомендації:

1. Під час виконання естафети, необхідно наголосити учнівству, що кожен учасник / кожна учасниця естафети на уявній галявині має взяти один предмет і віднести його до свого контейнера.
2. Під час визначення переможців естафети необхідно нараховувати бали. Можна здійснити нарахування за швидкість виконання кожній команді та за правильність сортування.
3. Необхідно заохочувати команди, незалежно від результату, відзначати зусилля учнів / учениць до прояву командної роботи та екологічної відповідальності.
4. Після завершення естафети рекомендуємо обговорити з учнівством важливість сортування сміття, його вплив на довкілля.
5. Для менш активних учнів / учениць у разі потреби варто спрощувати завдання, враховуючи їхні фізичні можливості.

Отже, **компетентнісне завдання** у фізичній культурі має:

- практичну спрямованість — завдання вимагає застосування знань у реальних чи змодельованих життєвих ситуаціях;
- інтеграцію знань, умінь і цінностей — учень / учениця не лише відтворює інформацію, а й показує розуміння, уміння діяти та відповідальне ставлення;
- спрямованість на процес, а не тільки результат — важливо не тільки дати правильну відповідь, а й продемонструвати логіку, аргументи, творчий підхід;
- залучення до співпраці — завдання має бути спрямоване на взаємодію між однокласниками / однокласницями, формування командної роботи;
- оцінювання багатовимірне, а не лише за показник результату — критерії охоплюють не тільки «правильність», а й практичність, креативність, комунікацію, уміння аргументувати.

Крок 6. Інтегрувати знання, вміння та цінності в побудову компетентнісного завдання.

Важливо! Завдання має перевіряти не тільки знання правил чи техніки, а й уміння діяти та пояснити «Чому саме так?». Окрім цього необхідно пам'ятати, що в Стандарті галузі є базові знання, які окреслюють питання здорового способу життя, безпеки під час занять, техніко-тактичної підготовки, історії розвитку фізичної культури та формування особистості.

Крок 7. Формулювання запитання / завдання / роботи.

Важливо! Скласти тест на виконання, компонентом якого будуть різні форми тестів, щоб була можливість різних рішень. Необхідно додати конкретні умови проведення завдання (обмеження часу, кількості учасників, простору, віку тощо).

Крок 8. Визначити критерії оцінювання та зіставити їх із галузевими критеріями.

Важливо! Використовувати такі складники: правильність і безпечність виконання; аргументованість рішень; практичність і креативність; співпраця та взаємодія.

Компетентнісні завдання у фізичній культурі забезпечують гармонійний розвиток особистості учня / учениці, поєднуючи знання, фізичні й технічні навички з соціальними та наскрізними вміннями НУШ. Вони допомагають учням / ученицям не лише виконувати вправи, а й усвідомлено організовувати фізичну активність, приймати рішення та співпрацювати з іншими в процесі виконання фізичних вправ.

2.3. Діагностувальна роботи з компетентнісними завданнями для учнів 5 класу

Ліана Копилова

Пропонуємо розглянути приклад діагностувальної роботи з компетентнісними завданнями для учнівства 5-го класу та основні принципи її укладання. Особливу увагу варто звернути на те, що під час розроблення діагностувальної роботи, яка проводиться на початку навчання в 5-му класі, необхідно спиратися на вимоги Державного стандарту початкової освіти та очікувані результати навчання учнів на завершення 4-го класу. Саме такий підхід дає змогу об'єктивно визначити рівень сформованості ключових компетентностей і наскрізних умінь, з якими учнівство переходить до базової середньої освіти. Йтиметься не лише про структуру завдань чи систему оцінювання, а насамперед про те, як спроектувати роботу так, щоб вона дозволяла побачити реальний освітній поступ учнівства, перевіряла здатність діяти в практичних ситуаціях і водночас залишалася зрозумілою та посильною для виконання.



Зверніть увагу!

Діагностувальна робота з компетентнісними завданнями складається з трьох розділів: розділ для учнівства, розділ з оцінювання діяльності учнівства та розділ для вчительства з методичними рекомендаціями.

Спершу наведемо розділ для учнівства, де вказано загальні інструкції щодо виконання роботи.

Діагностувальна робота

Діагностувальна робота складається з 2 субтестів — А і В. Субтест А складається з блоку І та містить 5 завдань різних типів. Субтест В складається з блоку І та містить 9 завдань різних типів.

Уважно прочитайте кожне завдання перед початком роботи. На всі завдання відведено **30 хв**, з яких 20 хв — на виконавчі, решта часу — на інші завдання.

1. У практичних завданнях на показ діяльності дотримуйтеся правил безпеки та виконуйте вправи відповідно до вказівок.
2. У тестових завданнях (з варіантами відповідей) виберіть і позначте лише одну правильну відповідь.
3. У завданнях з відкритими відповідями заповнюйте порожні місця чітко й розбірливо.
4. Відповіді на завдання позначайте / записуйте / зберігайте у відведених місцях зрозуміло й чітко.
5. Намагайтеся виконати максимальну кількість завдань, раціонально розподіляючи відведений час.
6. Після завершення виконання завдань поверніть роботу вчителю / вчительці.

Субтест А
Прочитайте опис ситуації, наведений нижче, і виконайте завдання. Перед початком завдань уважно читайте інструкції до виконання. На уроці фізичної культури Тимофій та Настя виконують вправи, які потребують наполегливості та вольових зусиль. Не всі вправи виходять одразу легко, але важливо не здаватися й намагатися виконати завдання до кінця.
Блок І
Виконайте завдання 1–3, вибравши ОДИН варіант відповіді; завдання 4 — виберіть і продемонструйте вправу; завдання 5 — здійсніть самооцінювання.
1. Що означає «докладати вольових зусиль»? А) робити вправи тільки тоді, коли легко Б) намагатися виконати завдання, навіть коли важко В) відмовитися від вправ після першої помилки 2. Якщо вправа не виходить з першого разу, потрібно: А) припинити виконання Б) посваритися з однокласниками В) уважно послухати вчителя / вчительку та спробувати ще раз

Субтест А

3. Яка поведінка показує наполегливість?

- А) учень / учениця швидко здається
- Б) учень / учениця виконує вправу до завершення
- В) учень / учениця відволікає інших

4. Виконайте фізичні вправи на вибір: стрибки через скакалку (15 с), присідання (20 разів), біг у повільному темпі (3 хв).

5. Здійсніть самооцінювання: поставте позначку в таблиці навпроти твердження, яке найбільше підходить:

Твердження	Так	Частково	Ні
Старався / старалася виконати завдання до кінця			
Я не здавався / не здавалася, коли було важко			
Я слухав / слухала пояснення вчителя / вчительки			
Я підтримував / підтримувала інших			

Субтест В

Під час естафети іноді виникають суперечки: хтось порушив правило, хтось засмутився через програш або хоче перемогти нечесно. Важливо вміти діяти чесно, поважати інших, дотримуватися правил гри

Блок І

Виконайте завдання 6–11, вибравши й обвівши ОДНУ правильну, на вашу думку, відповідь серед запропонованих варіантів; завдання 12 — візьміть участь і продемонструйте, 13 — проаналізуйте свою діяльність, 14 — дайте відповідь.

6. Що означає «Чесна гра»?

- А) перемагати будь-яким способом
- Б) дотримуватися правил і поважати інших гравців
- В) ображати суперників під час гри

7. Якщо ти випадково порушив / порушила правила гри, потрібно:

- А) приховати це
- Б) посваритися з іншими
- В) визнати помилку і продовжити гру за правилами

Субтест В

8. Як потрібно ставитися до суперників у грі?

- А) насміхатися з помилок інших
- Б) поважати всіх учасників гри
- В) сперечатися через кожне рішення

9. Що потрібно робити під час командної гри?

- А) грати тільки для себе
- Б) допомагати команді та дотримуватися правил
- В) ігнорувати домовленості

10. Чому важливо аналізувати свої дії після гри?

- А) щоб зрозуміти, що вдалося добре і що можна покращити
- Б) щоб звинувачувати інших
- В) щоб відмовитися від наступних ігор

11. Що допомагає команді досягати найкращого результату?

- А) недотримання правил
- Б) співпраця та підтримка учасників
- В) суперечка під час гри

12. Візьми участь в естафеті.

13. Проаналізуй свою діяльність:

- Що тобі вдалося найкраще під час естафети?

- Що допомогло тобі добре виконати завдання?

- Що потрібно покращити наступного разу?

14. Прочитай ситуацію та дай відповідь.

Під час естафети твоя команда може виграти, але ти помітив / помітила, що один з гравців порушив правило. Які твої дії?

Розділ з оцінювання діяльності учнівства

Таблиця 2.3

Різновиди завдань у роботі

Різновид	№ завдання	Оцінювання
Завдання з вибором однієї правильної відповіді	1–3; 6–11	Кожне завдання оцінюється за принципом «все або нічого»: учень / учениця отримує вказану в таблиці «Бланк оцінювання за групами результатів» (далі — табл.) кількість балів за правильну відповідь (обрано правильний варіант серед наведених) у відповідній групі результатів, або отримує 0
Завдання з короткою відповіддю	5	Завдання 5. Оцінювання: 2 бали — здійснює самооцінювання; 0 балів — не фіксує результат
Завдання з розгорнутою короткою відповіддю	13–14	Завдання 13. Оцінювання: 6 балів — учень / учениця повно й усвідомлено проаналізував / проаналізувала свою діяльність, дав / дала змістовні відповіді на всі запитання, навів / навела конкретні приклади успіхів, причин успішного виконання та шляхів покращення 5 балів — відповіді повні, але не всі приклади достатньо конкретні. Аналіз діяльності переважно усвідомлений 4 бали — учень / учениця відповів / відповіла на всі запитання, але відповіді короткі або частково загальні, без детального пояснення 3 бали — надано відповіді лише на частину запитань або аналіз поверхневий. Є труднощі з поясненням власних дій та результатів 2 бали — відповіді дуже короткі, неповні, без самоаналізу або з мінімальним розумінням власної діяльності 1 бал — учень / учениця майже не виконав / не виконала завдання, відповіді відсутні або не стосуються теми

Різнovid	№ завдання	Оцінювання
Завдання з розгорнутою короткою відповіддю	13–14	Завдання 14. Оцінювання: 3 бали — учень / учениця пояснює, що потрібно повідомити про порушення та діяти чесно, проявляючи повагу до правил і суперників 2 бали — учень / учениця розуміє, що потрібно дотримуватися правил чесної гри, але пояснення коротке 1 бал — відповідь неповна або нечітка; учень / учениця потребує допомоги для пояснення своїх дій
Завдання на показ діяльності (процесу)	4, 12	Завдання 4. Оцінювання: 3 бали — демонструє правильну техніку, показує високий результат, може пояснити послідовність виконання, проявляє вольові якості 2 бали — техніка частково правильна, результат середній, пояснення неповне, інколи робить паузи у виконанні 1 бал — техніка потребує корекції, результат нижчий від середнього, учень / учениця важко описує виконання, припиняє виконання 0 балів — відсутнє правильне виконання або пояснення Завдання 12. Оцінювання: 3 бали — активно співпрацює, допомагає іншим, проявляє командний дух 2 бали — працює в команді, але не завжди активно 1 бал — учень / учениця діє окремо, не підтримує інших

За виконання всіх завдань максимально можна набрати **26 «сирих» балів**, із них (за першою групою результатів зі свідоцтва досягнень): за групою результатів 1 [ФІО 1] — **26 балів**.



Зверніть увагу!

За виконання кожного завдання учень / учениця може отримати бали за першою групою результатів. Розподіл балів за відповіді згідно з групами результатів наведений у таблиці.

Бланк оцінювання за групами результатів

Суб-тест	Блок	Завдання	Ключ оцінювання	Максимальний бал			Коментар	Бал учня / учениці		
				P1	P2	P3		P1	P2	P3
A	I	1	Б	1						
	I	2	Б	1						
	I	3	В	1						
	I	4	Показ	3						
	I	5		2						
Б	I	6	Б	1						
	I	7	В	1						
	I	8	Б	1						
	I	9	Б	1						
	I	10	А	1						
	I	11	Б	1						
A	II	12	Показ	3						
	II	13		6						
	II	14		3						
Разом				26						

Після перевірки відповідей учня / учениці та виконання завдань набрані ним / нею бали **переводять у шкалу 1–12** відповідно до схем переведення результатів. Для цього кількість набраних учнем / ученицею «сирих» балів за першою групою результатів треба розділити на 4 і округлити за загальноприйнятими правилами округлення:

26–21 балів — **високий рівень:**

26–25 — 12 балів;

24–23 — 11 балів;

22–21 — 10 балів.

14–9 бали — **середній рівень:**

14–13 — 6 балів;

12–11 — 5 балів;

10–9 — 4 бали.

20–15 бали — **достатній рівень:**

20–19 — 9 балів;

18–17 — 8 балів;

16–15 — 7 балів.

8–1 бал — **початковий рівень:**

8–6 — 3 бали;

5–3 — 2 бали;

2–1 — 1 бал.

Розділ для вчительства з методичними рекомендаціями

Картка роботи

Галузь	Фізична культура (ФІО)
Тип роботи	Діагностична
Клас	5
Семестр	I
Період проведення	Жовтень
Час	30 хв
Кількість завдань	14
Стандарт	Державний стандарт базової середньої освіти, 2025
Групи результатів	1 Формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ [ФІО 1.2] - Розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання [ФІО 1.3] - Виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності [ФІО 1.4] - Дотримується етичних норм у руховій діяльності [ФІО 1.5]
Предмет / курс	Фізична культура
Модельна програма	Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5–9 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Баженков Є. В., Бідний М. В., Ребрина А. А., Данільченко В. О., Коломoeць Г. А., Дутчак М. В.)
Деталізація теми	Рухливі ігри

Використання роботи

Діагностичну роботу доцільно використовувати як цілісний інструмент у **5-му класі** (орієнтовно в жовтні).

Робота проходить в основній частині уроку впродовж 30 хвилин. Для виконання завдання рекомендовано організувати роботу учнівства фронтальними, груповими, індивідуальними методами.

Завдання із субтесту А (№ 1–3) та із субтесту В (№ 6–11) учнівство має виконувати індивідуально, отримавши роботу на початку основної частини або наприкінці підготовчої. Завдання 1–3 та 6–11 рекомендовано також виконувати в паузах. Завдання 4 та 12 рекомендовано організувати роботою учнівства груповим методом. Завдання 4 та 12 оцінюються за допомогою методу спостереження: стрибки через скакалку (15 с), присідання (20 разів), біг у повільному темпі (3 хв), естафета.

Завдання 5, 13, 14 рекомендовано організувати в кінці основної частини за допомогою індивідуального методу.

Зміст роботи. Завдання роботи відповідають **Державному стандарту базової середньої освіти 2025 року** й охоплюють змістові теми, повторені упродовж вересня та жовтня першого семестру в 5-му класі. У документі «Завдання» кожне завдання схарактеризоване за орієнтирами для оцінювання на кінець предметного циклу навчання [4 ФІО].

Загалом робота дає змогу оцінити рівень сформованості знань, навичок, умінь і ставлень, що передбачені для оцінювання такими орієнтирами ДСПО-2025:

- [4 ФІО 1.1.1-1] — виконує завдання, що вимагають докладання вольових зусиль;
- [4 ФІО 1.2.1-1] — визначає причини результативності власної діяльності та обґрунтовує їх;
- [4 ФІО 1.3.1-1] — співпрацює з іншими особами під час командних ігор для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності;
- [4 ФІО 1.4.1-1] — розуміє значення правил чесної гри та дотримується їх в ігровій взаємодії.

Робота специфікована за модельною навчальною програмою «Фізична культура. 5–9 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Баженков Є. В., Бідний М. В., Ребрина А. А., Данільченко В. О., Коломєць Г. А., Дутчак М. В.).



Зверніть увагу!

У разі, якщо певне завдання роботи виходить за межі програмового матеріалу, який опрацювали учні / учениці, це завдання доцільно замінити іншим — ідентичним за всіма характеристиками, крім змістового. Важливість розроблення саме ідентичного завдання забезпечить збереження цілісності роботи як інструменту оцінювання.

Субтести — це високорівневі структурні елементи, які стосуються одного стимулу, що містить опис ситуації та необхідні довідникові дані.

Блоки — це структурні елементи, що можуть складатися з одного або більшої кількості завдань з огляду на їхню специфіку. До кожного такого блоку наведено інструкцію щодо виконання завдань.

Завдання — це структурні елементи блоків, що різняться за типом, видом, різновидом, когнітивною та статистичною складністю, стосунком до стимулу.

Стимул — це матеріал, який необхідно опрацювати в певний спосіб, щоб далі виконати завдання, які його стосуються. Стимул може передбачати виконання навіть одного завдання.

У роботі запропоновано завдання кількох типів і різновидів (див. табл. 2.4), що допомагають оцінити як знання учнівства, так і більш складні вміння, зокрема й практичні навички.

Таблиця 2.4

Різновиди завдань у роботі

Тип	Різновид	№ завдання
Закрите завдання	Завдання з вибором однієї правильної відповіді	1–5; 6–11
Відкрите завдання	Завдання з короткою відповіддю	5
Відкрите завдання	Завдання з розгорнутою короткою відповіддю	13, 14
Виконавче завдання	Завдання на показ діяльності (процесу)	4, 12

Час на виконання роботи. На виконання всіх завдань відведено 30 хв упродовж основної та підготовчої частин, з яких 10 хв — на виконання теоретичних завдань, решта часу — на практичне завдання.

За визначений час передбачено як ознайомлення з інструкціями, так і безпосереднє виконання завдань.

Перевірка відповідей і нарахування балів. Загальні підходи й докладна характеристика процедури перевірки відповідей на кожне завдання та виставлення підсумкової оцінки за шкалою 1–12 визначені в розділі «Оцінювання роботи».



Зверніть увагу!

За виконання одного завдання учень / учениці може отримати бали за першою групою результатів. Це дещо ускладнює проведення процедури перевірки й оцінювання, оскільки передбачає постійний контроль щодо нарахування балів за виконання конкретних елементів завдань 4 та 12.

У разі виконання учнівством завдань на папері варто скористатися бланками, запропонованими в розділі «Оцінювання роботи».

Після перевірки відповідей учня / учениці набрані ним / нею бали переводять у шкалу 1–12 відповідно до схем переведення для кожної групи результатів.

Інші зауваги. Умови:

- провести інструктаж з техніки безпеки та контролювати чіткість дотримання правил безпеки під час виконання практичних вправ;
- підготувати місце проведення (спортивну залу або майданчик, інвентар);
- забезпечити учнівство бланками для відповідей;
- використовувати результати діагностики як стартову точку для подальшої організації освітнього процесу;
- надати індивідуальні рекомендації щодо покращення результатів;
- підтримувати позитивну атмосферу, щоб учнівство сприймало діагностику не як контроль, а як можливість розвитку.

3.1. Фізична культура в умовах освітніх викликів: подолання освітніх втрат і організація занять в укритті (5–6 класи)

Наталія Сороколів

Сучасна система шкільної освіти України функціонує в умовах безпрецедентних викликів, зумовлених воєнним станом, частими повітряними тривогами та вимушеним переходом до дистанційного або змішаного навчання. У таких обставинах особливої актуальності набуває проблема збереження якості освітнього процесу та подолання освітніх втрат, що виникають через нестабільність освітнього середовища. Однією з найбільш вразливих галузей у цьому контексті є фізична культура, адже вона безпосередньо пов'язана з руховою активністю, фізичним розвитком і психоемоційним станом учнів.

Для учнівства 5–6-х класів фізична культура відіграє важливу роль у формуванні оптимальної рухової активності, розвитку координації, витривалості та соціальних навичок. Але організація занять у сучасних умовах потребує суттєвого переосмислення традиційних підходів. Проведення уроків в укриттях, обмежений простір, відсутність необхідного інвентарю, а також перехід на дистанційне навчання вимагають від учительства гнучкості, креативності та запровадження нових методичних рішень.

Важливим завданням є не лише турбота про безпеку учнівства, а й підтримка його рухової активності на належному рівні, що сприяє зміцненню фізичного здоров'я та зниженню рівня стресу. У цьому контексті дистанційні форми навчання можуть виступати ефективним інструментом для організації індивідуалізованих занять, розвитку самостійності учнів / учениць і залучення їх до регулярної фізичної активності в домашніх умовах.

У контексті дитиноцентованої парадигми освіти, що реалізується в межах освітньої реформи «Нова українська школа», диференціація та індивідуалізація освітнього процесу виступають ключовими педагогічними умовами подолання освітніх втрат. Відповідно до концептуальних засад, визначених реформою «Нова українська школа», освітній процес має бути спрямований на розвиток індивідуального потенціалу кожної дитини з урахуванням її можливостей, потреб і темпу розвитку.

Подолання освітніх втрат у фізичному вихованні учнівства значною мірою залежить від реалізації комплексу педагогічних умов, що забезпечують адаптивність, доступність і результативність рухової діяльності. Розгляньмо ключові з них:

- 1. Урахування індивідуальних особливостей учнів та учениць як основа компенсації освітніх втрат.** Першою педагогічною умовою є впровадження диференційованого та індивідуального підходів, що дозволяє врахувати нерівномірність втрат у фізичній підготовленості учнівства, спричинену дистанційним навчанням, обмеженням рухової активності чи іншими чинниками. Об'єднання учнів та учениць у відносно однорідні групи та персоналізація завдань забезпечують відновлення базових рухових умінь у кожного учня / кожної учениці відповідно до його / її актуального рівня розвитку. Це сприяє поступовому вирівнюванню фізичної підготовленості, запобігає перевантаженню та знижує ризик травматизму.
- 2. Формування мотивації як інструмент подолання втрати інтересу до рухової активності.** Другою умовою є створення емоційно комфортного освітнього середовища та розвиток позитивної мотивації. Освітні втрати часто супроводжуються зниженням інтересу до занять фізичною культурою, тому надання можливості працювати у власному темпі, досягати індивідуального прогресу та переживати ситуацію успіху є критично важливим. Це сприяє відновленню внутрішньої мотивації, підвищує залученість і активність учнівства на уроках.
- 3. Інклюзивність як умова недопущення поглиблення освітніх втрат.** Третьою педагогічною умовою є забезпечення інклюзивного підходу, що дозволяє врахувати різний рівень освітніх втрат, у тому числі серед учнівства з особливими освітніми потребами. Адаптація змісту, форм і методів фізичного виховання створює можливості для участі кожного учня / кожної учениці в руховій діяльності, що є ключовим аспектом для відновлення втрачених навичок, соціалізації та формування відчуття приналежності до колективу.
- 4. Оптимізація змісту та організації занять як засіб відновлення рухових компетентностей.** Четвертою умовою є оновлення змісту уроків фізичної культури з урахуванням освітніх втрат. Використання варіативних вправ, станційної роботи, рівневих завдань та індивідуальних програм розвитку дозволяє ефективно відновлювати рухові вміння та навички. Така організація забезпечує поступове збільшення фізичного навантаження, покращує якість засвоєння матеріалу та сприяє стабільній позитивній динаміці показників фізичної підготовленості.
- 5. Формувальне оцінювання як механізм відстеження та подолання втрат.** Важливим компонентом є поєднання індивідуального підходу з формувальним оцінюванням, яке орієнтується не на результат «тут і зараз», а на індивідуальний прогрес. Аналіз динаміки розвитку, рефлексія досягнень і постановка особистих цілей допомагають учнівству усвідомити власний поступ, що є важливим для подолання прогалин і формування відповідальності за власний розвиток.

- 6. Організаційно-педагогічне забезпечення як передумова ефективного відновлення.** Ефективність подолання освітніх втрат залежить також від належного організаційного супроводу: професійної готовності вчительства, наявності методичного забезпечення, сучасної матеріально-технічної бази та використання цифрових інструментів для моніторингу показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості. Це дозволяє системно відстежувати прогрес учнів та учениць і своєчасно коригувати освітній процес.

Застосування цих підходів забезпечує дитиноцентровану організацію навчання, у межах якої враховуються індивідуальні особливості фізичного розвитку, рівень підготовленості, стан здоров'я та освітні потреби кожного учня / кожної учениці, що є критично важливим в умовах нерівномірності освітніх втрат.

Сучасні умови функціонування закладів загальної середньої освіти, спричинені воєнним станом, актуалізують проблему організації освітнього процесу під час повітряних тривог. Практика засвідчує, що в цей період учнівство разом із вчительством змушене тривалий час перебувати в укриттях, де їхня діяльність здебільшого має пасивний характер: учні / учениці сидять, очікують завершення тривоги, іноді споживають перекуси або перебувають у стані емоційного напруження й тривожності. Такий формат перебування не лише не сприяє відновленню освітніх втрат, а й негативно впливає на фізичний і психоемоційний стан учнівства.

Водночас укриття можуть розглядатися не лише як безпечний простір, а й як альтернативне освітнє середовище, в межах якого доцільно організовувати різні види навчальної діяльності. Зважаючи на це, виникає необхідність переосмислення підходів до організації фізичного виховання в умовах обмеженого простору укриттів. Використання рухливих ігор, вправ на місці, інтерактивних форматів діяльності та елементів ігрової взаємодії дозволяє не лише забезпечити мінімально необхідний рівень рухової активності, а й сприяє відволіканню учнівства від стресових чинників, зниженню рівня тривожності, підтриманню емоційної рівноваги та збереженню інтересу до занять фізичною культурою.



Порада

Рекомендуємо під час дії повітряних тривог використовувати різні засоби діяльності учнівства з метою подолання тривожності, стресу та підвищення рівня рухової активності (табл. 3.1).



Таблиця 3.1 Інтеграція рухових, пізнавальних та творчих активностей учнів / учениць на уроці фізичної культури в укритті (5–6-ті класи)

Організація уроків фізичної культури в укриттях для учнівства 5–6-х класів потребує гнучкого поєднання рухової, пізнавальної та емоційно-творчої діяльності, що дозволяє підтримувати їхню активність навіть в умовах обмеженого простору та підвищеного рівня стресу. У цьому контексті доцільним є використання різноманітних засобів активізації учнівства, які інтегруються з елементами рухової діяльності.

Зокрема, руханки та рухливі ігри, що виконуються стоячи або сидячи, є важливим засобом організації рухового режиму дітей, сприяючи підвищенню обсягу добової рухової активності, підтриманню працездатності, комплексному розвитку фізичних якостей, формуванню низки компетентностей. Вони можуть поєднуватися зі співом хором або слуханням музики, що підсилює ритмічність рухів, сприяє емоційному розвантаженню та створює позитивний психологічний фон.

Такі види діяльності, як відгадування загадок, читання віршів, перегляд мультфільмів, доцільно чергувати з короткими руховими паузами або мікроруханками, що дозволяє чергувати когнітивне навантаження з фізичною активністю. Це сприяє підтриманню уваги, зниженню тривожності та профілактиці перевтоми в умовах тривалого перебування в укритті.

Крім цього, малювання, ліплення та рукоділья можуть виконувати функцію відновлювальних і заспокійливих видів діяльності, які доцільно поєднувати з вправами на розслаблення, дихальними практиками або легкими рухами кистей і пальців. Така комбінація сприяє розвитку дрібної моторики та емоційної стабілізації учнівства.

Важливим компонентом також є інтелектуальні ігри, які можуть чергуватися з короткими руховими завданнями, що забезпечує інтеграцію пізнавальної та рухової активності.

Пропонуємо вам добірку рухливих ігор, які можна використовувати під час уроку фізичної культури в укритті.



Практичний кейс

Рухливі ігри, які можна використовувати на уроці фізичної культури для учнів 5–6-х класів, перебуваючи в укриттях



1. Гра «Дартс».

Гру в дартс в умовах укриття для учнівства 5–6-х класів можна організувати як безпечну, рухово-інтелектуальну активність, яка поєднує координацію, увагу та емоційне розвантаження. Важливо адаптувати її так, щоб вона відповідала простору укриття, правилам безпеки та віковим особливостям учнівства.

Пропонуємо 5 варіантів проведення цієї гри, а саме: м'який дартс (безпечний варіант), командний дартс-турнір, гра дартс з навчальним змістом, формат дартсу для емоційного розвантаження — «Точність і спокій» та рухливий дартс на підлозі (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Адаптовані способи проведення гри «Дартс»

Спосіб проведення гри	Організація	Обладнання	Освітній / виховний ефект	Методичні особливості
М'який дартс (безпечний варіант)	Учні / учениці по черзі виконують кидки в мішень зі стіни або щита	Мішень липучка, м'ячики	Розвиток координації, точності, уваги	Обов'язкова зона безпеки, кидки тільки по черзі
Командний дартс-турнір	Клас об'єднується в декілька команд; сумуються результати учнів / учениць з однієї команди	М'яка мішень, маркер для підрахунку балів	Формування командної взаємодії, відповідальності	Можна комусь з учнівства доручити роль «судді» або «рахівника балів»

Спосіб проведення гри	Організація	Обладнання	Освітній / виховний ефект	Методичні особливості
Дартс із навчальним змістом	Кожна зона мішені має завдання (запитання на спортивну тематику)	Мішень із кольоровими секторами та картками-завданнями	Поєднання рухової активності з освітнім процесом і базовими знаннями з фізичної культури	Після кидка учень / учениця виконує завдання відповідного сектору
«Точність і спокій» (психоемоційний варіант)	Кидки виконуються в спокійному темпі, без змагання	М'яка мішень, спокійна музика (за можливості)	Зниження тривожності, розвиток саморегуляції	Важливий спокійний темп і відсутність тиску на результат
Рухливий дартс на підлозі	Мішень розташована на підлозі, кидки м'ячиками	Намальована мішень, обручі, м'які м'ячики або мішечки з піском	Розвиток сили кидка, орієнтації в просторі	Можна змінювати дистанцію для ускладнення

2. Набивання тенісного м'яча, футбольного м'яча.

Це адаптована координаційна вправа, яка виконується в обмеженому просторі та має низьку інтенсивність ударного навантаження.

Специфіка виконання в укритті полягає в тому, щоб використовувався легкий або м'який м'яч (тенісний, поролоновий, гумовий зниженої пружності). Вправу можна виконувати переважно на місці або з мінімальним переміщенням. Основні варіанти: набивання стопою, стегном, головою (дуже обережно або імітаційно); чергування дотиків. Простір для виконання слід організувати так, щоб в учня / учениці була індивідуальна зона без зіткнень. Також вправу можна проводити у формі індивідуального чи командного змагання.

При цьому учительству слід врахувати, що проведення цього технічного елемента в укритті має освітньо-розвивальний ефект — розвиток координації та відчуття м'яча; покращення концентрації уваги; формування самоконтролю рухів у обмеженому просторі; емоційне розвантаження в умовах стресу.

3. Гра «Детектив».

Це проста пізнавально-рухова гра для укриття, яка розвиває увагу, тактильне сприйняття та пам'ять. Участь беруть учні / учениці одного класу. Обирають одного гравця / гравчиню — «детектива». Йому / їй зав'язують очі, щоб він / вона не бачили інших учасників / учасниць. Інші діти по черзі

підходять до детектива і стають на відстані витягнутої руки від нього / неї. Детектив обережно доторкається до рук, обличчя, плечей (за домовленістю) і намагається вгадати, хто перед ним / нею стоїть.

Важливо акцентувати увагу учнівства, що говорити під час розпізнавання не можна; дотики мають бути легкими та безпечними; кожен учень / учениця бере участь по черзі; після кількох спроб детектива змінюють.

Гра добре підходить для умов укриття, оскільки не потребує простору для руху та допомагає підтримати спокійну, безпечну взаємодію між учнівством та сприяє розвитку тактильної пам'яті та уважності; формує навичку розпізнавання за відчуттями; здійснює емоційне розвантаження та створює довірливу атмосферу в класі; розвиває навички самоконтролю та спостережливості.

4. Гра «Ланцюг живлення».

Учнівство об'єднується в дві команди, що стають одна навпроти одної на відстані 2–3-х метрів. За сигналом учителя / учительки кожна команда одночасно показує одного з трьох «персонажів»: мишу, тигра або слона. Рішення про вибір персонажа приймає капітан / капітанка команди. Після показу фігур визначається результат раунду за правилом «ланцюга живлення»: миша боїться тигра (тигр перемагає мишу); тигр боїться слона (слон перемагає тигра); слон боїться миші (миша перемагає слона).

Підрахунок балів здійснюється наступним чином: команда отримує 1 бал, якщо її персонаж «перемагає» персонажа суперників / суперниць за правилами ланцюга живлення. Якщо показані однакові персонажі, то оголошується нічия та бал не нараховується. Гра продовжується кілька раундів, після чого визначається команда-переможець за сумою балів.

При цьому з метою формування соціальних навичок варто акцентувати увагу на тому, що вибір персонажа здійснює капітан / капітанка, що розвиває командне прийняття рішень; гра поєднує елементи рухової активності, уваги та швидкого мислення; може використовуватися як коротка руханка або елемент основної частини уроку в укритті.

5. Гра «Пори року».

Учнівство бере участь у грі цілим класом. Завдання полягає в тому, щоб за 1 хвилину об'єднатися в чотири групи відповідно до пори року свого народження: зима, весна, літо, осінь. Під час проведення цієї гри варто наголосити на таких ключових аспектах: спілкування словами та звуками заборонене; учнівство може використовувати лише жести, міміку, рухи або

умовні знаки; кожен / кожна самостійно шукає свою групу, орієнтуючись на невербальні сигнали інших; після завершення часу групи фіксуються. Після формування груп учитель / учителька перевіряє правильність об'єднання та за потреби коротко обговорює результати.

Ця гра спрямована на формування невербальної комунікації та спостережливості; сприяє швидкій орієнтації в колективі; активізує увагу та логічне мислення; підходить для умов укриття як динамічна, але безпечна інтерактивна вправа.

6. Гра «55».

Учнівство стає в коло і по черзі кожний / кожна рахує дітей по колу від першого учасника чи учасниці. Якщо на учня / ученицю випадає число, яке ділиться на 5 або в своєму складі має 5 — тоді учасник / учасниця гри має плеснути в долоні. Гра закінчується на учневі / учениці, який / яка помиляється, і на ньому / ній наступний раз гра й починається. Гра триває до цифри 55.

Таким чином, поєднання різних типів діяльності в умовах укриття дозволяє трансформувати урок фізичної культури в багатовимірний освітній простір, у якому рухова активність органічно поєднується з емоційним, пізнавальним та творчим компонентами. Це сприяє не лише підтриманню фізичної активності учнівства 5–6-х класів, а й зниженню рівня тривожності, стабілізації психоемоційного стану та ефективному подоланню освітніх втрат.

3.2. Психоемоційний ресурс як чинник професійної ефективності вчителя фізичної культури

Олена Ханікянц

В умовах вимушеної адаптації до змін в освітньому процесі, постійної комунікації та підвищеної професійної відповідальності за фізичний і психічний стан учнівства в учительства створюються передумови для розвитку тривожності, психоемоційного виснаження і, як наслідок, професійного вигорання. За таких обставин особливого значення набуває збереження й відновлення психоемоційного ресурсу.

Психоемоційний ресурс — це сукупність внутрішніх психологічних, емоційних і вольових можливостей особистості, які забезпечують стійкість до стресу, здатність до саморегуляції, збереження працездатності та ефективне виконання професійних функцій.

У професійній діяльності вчительства з фізичної культури психоемоційний ресурс виконує ключову роль, оскільки визначає здатність витримувати інтенсивні фізичні, психічні та когнітивні навантаження. Його зв'язок з адаптацією до стресу полягає у здатності особистості реагувати на стресові фактори без втрати функціоналу.

Психоемоційний ресурс слід розглядати як динамічну систему, яка не є сталою характеристикою особистості. Він може виснажуватися під впливом тривалих та / або інтенсивних навантажень і відновлюватися за рахунок відпочинку, соціальної підтримки, розвитку навичок саморегуляції, зокрема через резильєнтність, життєстійкість та емоційний інтелект.



Зверніть увагу!

Високий рівень психоемоційного ресурсу → висока професійна ефективність, що, у свою чергу, зумовлює високу якість проведення уроків, мотивування учнівства, розвиток педагогічної майстерності, безпечну організацію рухової діяльності та формування позитивного психологічного клімату в освітньому середовищі.

Психоемоційний стан — це поточний динамічний прояв емоційного та психічного функціонування людини, який відображає її реакцію на актуальні внутрішні й зовнішні умови середовища. Саме тому одна й та сама людина може демонструвати різні стани в різні моменти — від емоційної рівноваги до напруження чи виснаження.

Стрес є загальною неспецифічною реакцією організму на вимоги або загрози зовнішнього чи внутрішнього середовища, що порушують його гомеостаз, і включає стадії тривоги, резистентності та виснаження.

У сучасній психології розрізняють **еустрес** (сприяє мобілізації ресурсів та підвищенню адаптації) і **дистрес** (призводить до виснаження, порушення психічного благополуччя та / або фізіологічного функціонування організму).

Дистрес супроводжується тривожністю та депресивними проявами, що розглядаються як ранні взаємопов'язані індикатори психоемоційного виснаження. Вони можуть мати:

- **ситуативний характер** — не як стійка риса особистості, а як відповідь на сильний стрес, наприклад, зміни формату навчання та професійне перевантаження на фоні воєнного контексту (сигнали повітряної тривоги, загроза обстрілів, необхідність переривання занять і перебування в укриттях, емоційне напруження, пов'язане з власною безпекою та безпекою учнівства);
- **стабільну характеристику особистості** — проявляється як стійка риса, що полягає у схильності до переживання в різних життєвих ситуаціях);
- можуть відображати **індивідуальний «базовий» рівень** (навіть за однакових умов різні люди реагують по-різному). Наприклад: двоє вчителів працюють в однакових умовах (однакове навантаження, ті самі учні / учениці, однаковий воєнний контекст), але один — залишається спокійним і швидко адаптується — краща професійна ефективність, інший — відчуває сильну тривогу та виснаження та більший ризик вигорання;
- проявлятися через **соматичні стани** (відчуття браку повітря, задишка, головний біль, м'язове напруження, біль у спині, порушення сну, апетиту, проблеми з травленням, прискорене серцебиття, тахікардія, надмірне потовиділення, слабкість тощо) **та впливати на поведінку** (зміна стилю спілкування з учнівством, страх помилок, труднощі у прийнятті швидких рішень, уникання активності тощо).

Емоційне вигорання — це процес поступового зниження емоційної стійкості та професійної ефективності в умовах тривалого стресу (рис. 3.2). Американська психіатрична асоціація (АРА) вважає вигорання набутиим негативним досвідом, який виникає у професіоналів, орієнтованих на надання послуг, зокрема у вчительства.



Рис. 3.2 Трикомпонентна модель емоційного вигорання (С. Maslach, 1982)

Резильєнтність — це здатність особистості ефективно адаптуватися до стресових і кризових ситуацій, зберігати психологічну рівновагу та відновлюватися після психо-емоційних навантажень. Резильєнтність виконує захисну функцію, дозволяючи людині не лише долати стрес, а й використовувати його як досвід для подальшого розвитку та запобігати розвитку деструктивних наслідків тривалого стресу.

Життєстійкість — інтегральна особистісна характеристика, що включає **контроль** (переконавання людини у власній здатності впливати на події та результати своєї діяльності, а не бути пасивним спостерігачем обставин); **залученість** (схильність активно включатися в життя та професійну діяльність, відчувати її значущість і цінність, зберігаючи інтерес навіть у складних умовах); **сприйняття виклику** (сприйняття змін і труднощів не як загрози, а як можливості для розвитку, навчання та особистісного зростання).

Емоційний інтелект забезпечує усвідомлення, розуміння та регуляцію власних і чужих емоцій у різних життєвих і професійних ситуаціях, що сприяє ефективній саморегуляції, профілактиці емоційного вигорання та підтриманню стабільності психоемоційного ресурсу.

Усі розглянуті поняття формують цілісну динамічну модель функціонування психоемоційного ресурсу (рис. 3.3).

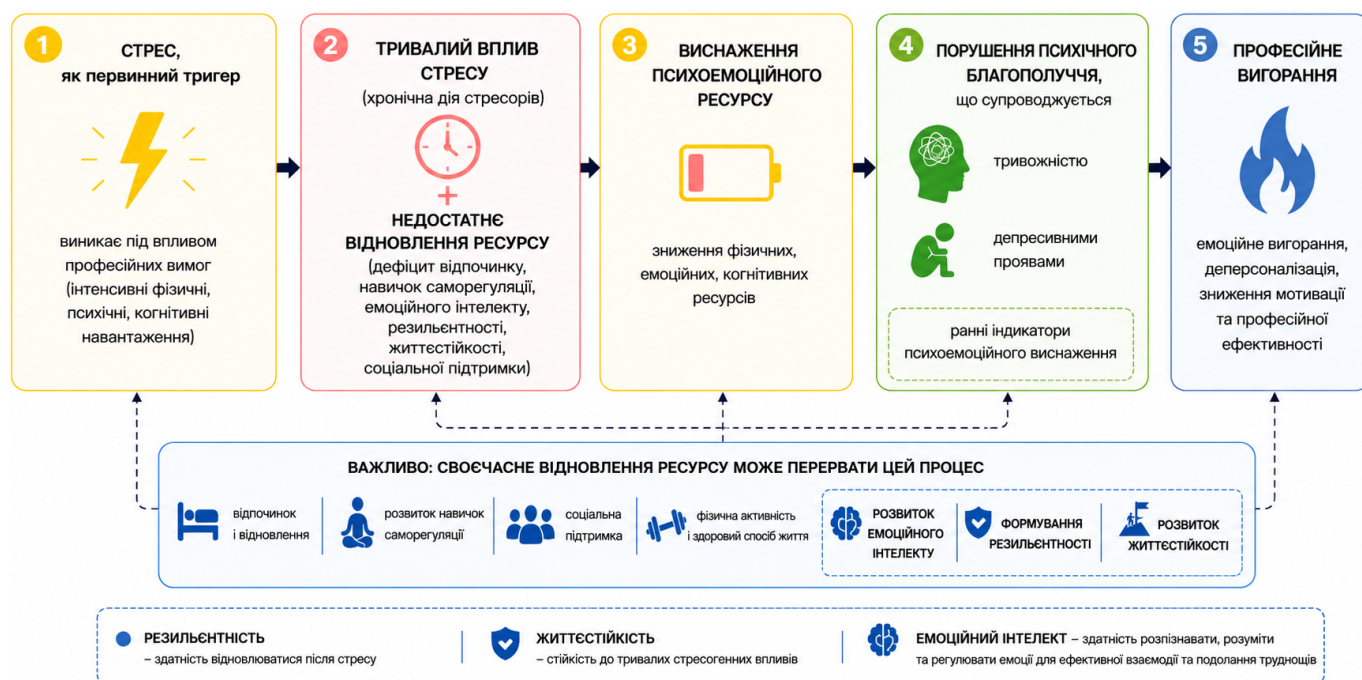


Рис. 3.3 Модель функціонування психоемоційного ресурсу

Своєчасне виявлення ознак зниження психоемоційного ресурсу є важливим аспектом профілактики психоемоційного виснаження, оскільки безпосередньо впливає на якість освітнього процесу та безпеку учнівства. У таблиці 3.3 представлено основні ознаки психоемоційного виснаження, що відображають його багатовимірний характер і охоплюють емоційну, когнітивну, поведінкову, мотиваційну та психофізіологічну сфери функціонування особистості (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Ознаки психоемоційного виснаження

Емоційні прояви	Підвищена тривожність, внутрішнє напруження, дратівливість, що часто доходять до гніву, люті та смутку; емоційна лабільність (різкі зміни настрою), відчуття постійного неспокою (відсутність контролю), пригнічений настрій (почуття провини, сорому, невпевненості в собі); емоційне оніміння та / або надмірна емоційна залученість
Когнітивні прояви	Труднощі з концентрацією уваги, забудькуватість, зниження швидкості прийняття рішень, надмірне обмірковування проблем (заикленість на проблемних ситуаціях), думки про власну некомпетентність, низьку самооцінку; негативні очікування
Поведінкові прояви	Дистанціювання та / або спроби зробити більше, ніж вимагає професійна роль; уникання складних професійних ситуацій, зниження ініціативності, формальне ставлення до уроків, зменшення комунікативної активності, труднощі в дотриманні професійних кордонів, схильність до конфліктів

Мотиваційні прояви	Зниження професійної мотивації, втрата інтересу до роботи, відчуття «працюю на автоматі», втрата надії; песимізм та / або цинізм щодо роботи чи її результатів; зниження бажання діяти, допомагати, працювати загалом
Психо-фізіологічні прояви	Швидка втомлюваність, порушення сну, головний біль, м'язове напруження, виснаження після робочого дня

Важливо! Частина симптомів може одночасно належати до емоційної, когнітивної та поведінкової сфер, оскільки в психології межі між цими проявами часто перетинаються (наприклад: дистанціювання, песимізм, надмірна залученість).

Для більш об'єктивного аналізу психоемоційного стану доцільно використовувати стандартизовані психодіагностичні методики, які дають змогу кількісно визначити рівень стресу, тривожності, емоційного вигорання, життєстійкості та резильєнтності, що зумовлені специфікою професійної діяльності учительства з фізичної культури через поєднання фізичного, психологічного та когнітивного компонентів (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Стандартизовані психодіагностичні методики

Психодіагностичний інструмент	Діагностичний конструкт	Бібліографічне джерело / URL
Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSE)	Ставлення особистості до себе (самооцінка)	Українська онлайн-версія: https://www.eztests.xyz/tests/rosenberg_rse/
Шкала психологічного стресу (Perceived Stress Scale (PSS — 25 / PSS — 10))	Суб'єктивний рівень стресу: сприйняття перевантаження та втрати контролю над ситуацією	Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. (1983). A global measure of perceived stress. Journal of Health and Social Behavior, 24, 385–396; українська онлайн-адаптація шкали PSS: https://www.samopomi.ch
Шкала тривожності (State-Trait Anxiety Inventory STAI / Тест самооцінки тривожності Спілбергера-Ханіна)	Ситуативна (реактивна) та особистісна тривожність	Spielberger C. D. et al. (1983); українська адаптація: https://ecopsychologist.net/questionnaires/spielberger-anxiety
GAD-7 (скринінг генералізованої тривожності)	Частота тривожних симптомів за останні 2 тижні, ризик генералізованого тривожного розладу (ГТР) у дорослих	Spitzer R. L., Kroenke K., Williams J. B. W. (2006); українська версія: https://bichenko.com/gad7-anxiety-test

Психодіагностичний інструмент	Діагностичний конструкт	Бібліографічне джерело / URL
Шкала тривоги Бека (Beck Anxiety Inventory (BAI))	Ступінь соматичних і когнітивних симптомів тривоги	Beck A. T., Epstein N., Brown G., Steer R. A. (1988); українська версія:  https://kpt-center.com.ua/test/shkala-trivogi-beka/ (рекомендовано проходити з психологом, оскільки важлива правильна інтерпретація соматичних симптомів)
Шкала самооцінки тривоги (Чабан, Хаустова, 2004)	Рівень суб'єктивної тривожності. Можна використовувати в роботі з підлітками, педагогами, батьками	Чабан О. С., Хаустова О. О. (2004); українська версія:  https://beztryvogy.com.ua/test-samoocinka-tryvogy-chaban-haustova/
PHQ-9 (депресивні симптоми)	Рівень депресивної симптоматики у дорослих	Kroenke K., Spitzer R. L., Williams J. B. W. (2001); українська версія:  https://www.samopomi.ch/get-tested/depression-test-phq-9
Емоційний інтелект (Emotional Intelligence Scale (N. Hall))	Усвідомлення, розуміння та регуляція власних і чужих емоцій	Опис методики:  https://www.pdau.edu.ua/content/diagnostyka-emociynogo-intelektu-n-holl
Опитувальник емоційного вигорання (Maslach Burnout Inventory (MBI))	Емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція досягнень	Офіційного україномовного сайту, на якому був би вільний доступ до повної методики, немає. Використовується у ліцензованих наукових публікаціях; доступ через авторські права (Maslach & Jackson, 1981)
Методика емоційного вигорання В. Бойка	Фази вигорання (напруження, резистенція, виснаження)	Офіційної авторської онлайн-версії немає. Методика поширюється через друковані навчальні видання з психодіагностики
Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC; CD-RISC-10)	Резильєнтність (здатність до адаптації, подолання стресу та відновлення після кризових ситуацій)	Campbell-Sills L., Stein M. B. (2007); Connor K. M., Davidson J. R. T. (2003); CD-RISC ( https://www.cd-risc.com) — офіційний сайт шкали Connor-Davidson Resilience Scale; українська адаптація:  https://doi.org/10.26697/sri.krpochn/stadnik.melnyk.3.2025

Психодіагностичний інструмент	Діагностичний конструкт	Бібліографічне джерело / URL
Тест життестійкості С. Мадді (Hardiness Survey / Hardiness Test)	Життестійкість: залученість, контроль, виклик	Maddi S. R. (2006). Journal of Personality Assessment, 86(3), 320–327; оригінальний стандартизований інструмент не має вільно доступної авторської онлайн-версії
Індекс життестійкості (Rating Online)	Онлайн-скринінг рівня hardiness (орієнтовна оцінка)	Адаптований онлайн-тест: https://psytests.org/stress/hardiness.html
Multidimensional Teachers' Resilience Scale (MTRS)	Показники професійної, емоційної, соціальної стійкості; мотивація	Daniilidou A., Pezirkianidis C. (2025). Encyclopedia, 5, 109. https://doi.org/10.3390/encyclopedia5030109

Примітка 1. У таблиці наведено валідні психодіагностичні методики та електронні ресурси для ознайомлення (україномовні адаптовані версії та офіційні онлайн-ресурси).

Примітка 2. Результати скринінгових онлайн-версій є лише орієнтовним, допоміжним інструментом для оцінки вашого поточного стану та потребують професійної інтерпретації.



Зверніть увагу!

Якщо результати свідчать про наявність ознак погіршення психоемоційного стану, варто звернутися по підтримку до близьких осіб або до фахівця (психолога, психотерапевта). Професійна допомога сприятиме більш точній інтерпретації результатів та визначенню ефективних шляхів відновлення психоемоційного ресурсу.

Достатній рівень психоемоційного ресурсу забезпечує ефективне подолання стресових ситуацій шляхом використання **адаптивних копінг-стратегій**. Це способи подолання стресу за допомогою певних дій, думок або поведінки, які реально допомагають вирішити проблему або зменшити напругу; зберігають психічне здоров'я; не погіршують стан у довгостроковій перспективі (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Класифікація адаптивних і дезадаптивних копінг-стратегій

Адаптивні копінг-стратегії	
Фізіологічний відновлювальний механізм саморегуляції	Збалансований режим праці та відпочинку, нормалізація циркадних ритмів, дихальна саморегуляція, водний баланс, раціональне харчування, сенсорне розвантаження
Релаксаційні техніки	Прогресивна м'язова релаксація (за Е. Jacobson), медитація, майндфулнес-практики, мудри
Планування дій для вирішення проблеми	Аналіз проблемної ситуації (когнітивна переоцінка), визначення пріоритетів, розподіл завдань, поетапне вирішення складних ситуацій
Пошук соціальної підтримки	Емоційне спілкування з колегами, друзями, родиною, звернення до фахівців та інституцій професійної або психологічної підтримки Важливо! «...щоб з тобою хтось був...» (Е. Greitens, 2015)
Помірна фізична активність	Дихальні вправи, вправи на усвідомлене тіло (body awareness); різні види ходьби, плавання, йога / пілатес, стретчинг
Дезадаптивні стратегії	
Уникання проблеми	Ігнорування стресової ситуації, прокрастинація, свідоме уникнення контактів або дій, пов'язаних із проблемою
Заперечення професійних труднощів	Ігнорування складних педагогічних ситуацій, відкладання вирішення конфліктів з учнівством або колегами, уникнення професійних обов'язків
Дезадаптивні стратегії	
Компенсаторні поведінкові реакції та зловживання психоактивними речовинами	Емоційне переїдання, зловживання психоактивними речовинами як спосіб тимчасового зниження психоемоційного напруження
Емоційна дисрегуляція у професійній взаємодії	Підвищена дратівливість, різкі реакції на поведінку учнів / учениць, імпульсивні педагогічні рішення

Для учительства з фізичної культури ефективним прикладом **адаптивного копіngu** є використання засобів низькоінтенсивної та відновлювальної рухової активності під час уроку разом з учнівством. Такий підхід забезпечує одночасно навчальний і відновлювальний ефект (емоційна регуляція через рух, соціальна взаємодія та емоційний контакт, зниження професійного вигорання через зміну ролі) (рис. 3.4).



Рис. 3.4 Модель інтеграції копінг-засобів у структуру уроку фізичної культури

У підготовчій частині уроку доцільно застосовувати дихальні практики, практики для усвідомлення тіла та афірмації; в основній частині — вправи на координацію, рухливі ігри низької інтенсивності та практики для усвідомлення тіла; у заключній частині — дихальні практики, стретчинг, релаксаційні вправи, елементи йоги, мудри та афірмації.



Зверніть увагу!

Запропонований розподіл копінг-засобів за частинами уроку є умовним і має рекомендаційний характер. Учителюство може варіювати їх використання залежно від педагогічної ситуації, змісту уроку та, особливо, психоемоційного стану учнівства (рівня тривожності, втоми, наслідків стресових подій тощо).

Важливо! Усі зазначені засоби також можуть ефективно застосовуватися й в умовах дистанційного та / або змішаного навчання.

Розгляньмо приклади простих, універсальних та безпечних адаптивних копінг-засобів.

- 1. Дихальні техніки** — простий, безпечний і ефективний інструмент психофізіологічної саморегуляції (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Приклади дихальних технік як засобів психофізіологічної саморегуляції

Глибоке повільне дихання перед стресовою подією (KH. Khng, 2017)	Мініінструмент саморегуляції (свідоме зниження рівня ситуативного напруження впродовж декількох повільних циклів глибокого дихання перед відповідальною подією (оцінювання, публічна демонстрація, контроль, відповідальне завдання тощо)). Наприклад: «передстартове дихання» (3–5 повільних глибоких вдихів і видихів у вихідному положенні безпосередньо перед виконанням нормативу або тестового рухового завдання)
Кероване дихання у заданому темпі (аудіовізуально кероване) (LM. Shank et al., 2023)	Дихання в ритмі, який задається візуальними та / або звуковими підказками. Це колективна техніка емоційно-фізіологічної синхронізації, що формує навичку керованої саморегуляції через зовнішній ритм і сприяє зниженню ситуативної тривожності, підвищенню концентрації перед навантаженням та регуляції емоційного фону уроку з боку вчителя / учительки. Наприклад: «дихання під рахунок / метроном» (синхронне виконання вдиху і видиху за заданим звуковим сигналом протягом 3–5 циклів дихання)
Повільне діафрагмальне дихання (TGK. Bentley et al., 2022)	Техніка керованого дихання. Дихати треба повільно, спокійно й глибоко з переважним залученням діафрагми («дихання животом»), а не лише верхньої частини грудної клітини. Наприклад: «дихання хвилі» (вдих 4 с — пауза 4 с — довдих 4 с — пауза 4 с — видих 8 с); «дихання по квадрату» (вдих — пауза — видих — пауза з візуально-кінестетичним відстеженням руху пальцем по долоні); <i>діафрагмальне дихання</i> (одна рука на грудях, друга на животі)
Відеокероване повільне діафрагмальне дихання в повсякденному житті (AC. Kramer et al., 2023)	Техніка саморегуляції, що передбачає виконання повільного діафрагмального дихання з орієнтацією на відеопідказки (анімацію, рухомий маркер тощо), які задають ритм і послідовність дихального циклу (вдих, видих, темп виконання). Наприклад: «дихання за відеомаркером» (синхронне виконання вдиху і видиху відповідно до візуального руху на екрані з підтриманням повільного темпу протягом 2–5 хвилин)
Високочастотне йогічне дихання (S. Telles et al., 2019)	Керована дихальна техніка з прискореним ритмом вдихів і видихів, спрямована на активацію організму, підвищення рівня бадьорості та концентрації уваги. Наприклад: «швидке ритмічне дихання» (короткі рівномірні вдихи та видихи у швидкому темпі без пауз, з підтриманням стабільного ритму 20–30 с)
Релаксаційно-дихальний тренінг (LC. Chiang et al., 2009)	Поєднання повільного дихання і релаксації, спрямоване на зниження стресу та відновлення психоемоційної рівноваги. Наприклад: «метелик» (долоні на грудях + ритмічне постукування); «Vagus-дихання»; вдих — 4 с, видих — 8 с через розслаблену щелепу належить до релаксаційно-дихальних технік, оскільки активує парасимпатичну регуляцію («охолодження» лімбічної системи)

2. **Практики для усвідомлення тіла (body awareness)** — спрямовані на розвиток здатності усвідомлено сприймати тілесні відчуття (дихання, м'язовий тонус, положення тіла, рухи) (табл. 3.7).

Таблиця 3.7

Приклади практик для усвідомлення тіла (body awareness) як засобів психоемоційної саморегуляції на уроці фізичної культури

Назва практики	Зміст	Психофізіологічні відчуття	Режим виконання
«Відчуй опору» («заземлення»)	Учні встали стоячи зосереджує увагу на контакті стоп із підлогою	Відчуття опори, розподілу тиску, зміни рівноваги	30–60 с
«Сканування тіла» (body scan) у русі або стоячи	Учні встали послідовно спрямовує увагу на різні частини тіла: стопи, ноги, спину, плечі, обличчя	Відчуття напруження та розслаблення в різних ділянках тіла	1–2 хв перед або після навантаження
Повільна усвідомлена ходьба	Учні встали виконує повільний крок із фокусом на русі стоп, колін та інших частин тіла	Відчуття опори, руху та рівноваги	Використовується як перехідний елемент між вправами
«Фокус уваги» (дивлюся і відчуваю)	Учні встали виконує рух і одночасно відстежує роботу м'язів та зміни дихання	Контроль руху, узгодженість дихання і рухів, підвищення концентрації уваги	3–5 хв у основній або заключній частині уроку
«Напруга — розслаблення» (прогресивна)	Учні встали напружує по черзі різні групи м'язів протягом 3–5 с і різко розслабляє їх	Відчуття контрасту між напруженням і розслабленням м'язів	2–5 хв у заключній частині уроку
«Струшування» (розвантажувальна вправа)	Учні встали виконує легкі ритмічні рухи руками, ногами та корпусом, імітуючи «струшування» напруги	Відчуття легкості, зниження м'язового та психоемоційного напруження	30–60 с у заключній частині уроку або між інтенсивними вправами (1–2 підходи)

3. **Мудри** — спеціальні положення пальців і кистей рук, що використовують для впливу на психоемоційний стан та енергетичну саморегуляцію. Мудри виконуються спокійно, без найменшого напруження м'язів, не додаючи зусиль, сидячи, повернувшись обличчям на схід (табл. 3.8).

Таблиця 3.8

Приклади мудр як засобів психоемоційної саморегуляції

Мудра	Вплив
«Мушля»	Оптимізує діяльність дихальної системи
«Знання»	Знімає емоційну напругу, стурбованість, занепокоєння, меланхолічні стани. Покращує мислення й активізує пам'ять
«Та, що рятує життя»	Надає швидке полегшення
«Життя»	Підвищує працездатність, додає бадьорості та стійкості, покращує загальне самопочуття
«Земля»	Покращує об'єктивну самооцінку, додає віри в себе, захищає від негативних зовнішніх енергетичних впливів
«Три колони Космосу»	Покращує загальне самопочуття, зміцнює імунітет, підвищує працездатність
«Вікно мудрості»	Відкриває життєво важливі енергетичні центри. Активізує розумову діяльність, сприяє розвитку мислення
«Храм дракона»	Сприяє заспокоєнню і концентрації енергії та думок
«Сходи небесного храму»	Покращує настрій, знімає втому, напругу
«Черепашка»	Знімає втому, налагоджує функціонування серцево-судинної системи

Примітка 1. Ілюстративні матеріали щодо виконання мудр подано у спеціалізованих джерелах з описом йогічних практик і технік саморегуляції (див., наприклад: https://innovation-technology-kadukalo-elena.blogspot.com/2018/03/blog-post_68.html).

4. **Афірмації** — короткі позитивні фрази або твердження, які багаторазово повторюються для налаштування свідомості на позитивні зміни, підвищення самооцінки та самонавіювання.

Важливо! Афірмація має викликати позитивні емоції та віру в сказане.

Основні характеристики та правила складання афірмацій наведено в таблиці 3.9.

Таблиця 3.9

Основні характеристики та правила складання афірмацій

Характеристики	Правильно	Неправильно
Теперішній час	«Я впевнений / впевнена в собі»	«Я буду впевненим / впевненою»
Перша особа	«Я», «Мені», «Мене»	«Він», «Вона», «Вони»
Позитивне формулювання (без частки «не»)	«Я здоровий / здорова»	«Я не хворію»
«Я — цінна людина! Моя унікальність — моя сила! Я дозволяю собі бути справжнім / справжньою і впевнено йти своїм шляхом!»		



Зверніть увагу!

Збереження психоемоційного ресурсу вчительства з фізичної культури як чинника професійної ефективності посилюється у взаємодії з учнівством, коли вчитель / учителька разом із дітьми формує простір емоційної стабільності та психологічної безпеки. Це сприяє зниженню рівня професійного вигорання вчительства та забезпеченню сприятливого психоемоційного клімату на уроці.

3.3. Змішане й дистанційне навчання у фізичній культурі: цифрові рішення для ефективної організації освітнього процесу

Ольга Римар

Змішане й дистанційне навчання у фізичній культурі в сучасних умовах виступають важливими напрямками трансформації освітнього процесу. В умовах воєнного стану система загальної середньої освіти України функціонує в ситуації нестабільності, що зумовлює потребу в гнучкій організації навчання та оперативній адаптації його змісту та форм. В освітній галузі «Фізична культура» ці виклики посилюються зниженням рівня безпосередньої рухової активності, що зумовлює необхідність застосування цифрових технологій як ефективного засобу підтримання безперервності рухової діяльності учнівства.

Змішане навчання є освітньою моделлю, котра поєднує традиційне очне та дистанційне навчання з використанням цифрових ресурсів під керівництвом учительства. Воно передбачає цілеспрямоване поєднання й чергування цих форматів для підвищення ефективності освітнього процесу, забезпечуючи учнівству можливість частково самостійно регулювати темп, час і місце навчання.

Дистанційне навчання є формою організації освітнього процесу, за якої взаємодія між учительством та учнівством відбувається віддалено з використанням цифрових технологій. Воно передбачає застосування онлайн-платформ, електронних ресурсів і засобів комунікації для подання навчального матеріалу, виконання завдань, контролю знань та забезпечення зворотного зв'язку, надаючи учнівству можливість навчатися незалежно від місця перебування.

Організація дистанційного навчання здійснюється у двох взаємодоповнювальних форматах, а саме: в **синхронному**, що передбачає взаємодію в режимі реального часу із застосуванням засобів онлайн-комунікації, та **асинхронному**, який ґрунтується на самостійному виконанні учнівством рухових завдань із подальшим контролем результатів та забезпеченням зворотного зв'язку. Структурні особливості змішаного та дистанційного навчання узагальнено на рис. 3.5.

Форми організації навчання



Рис. 3.5 Структура змішаного й дистанційного навчання

Відповідно до нормативних вимог «Положення про дистанційну форму здобуття повної загальної середньої освіти» (затвердженого наказом МОН України від 08.09.2020 № 1115 зі змінами), організація дистанційного навчання визначається закладом освіти. Водночас важливим є забезпечення достатньої частки синхронної взаємодії (не менше 30% навчального часу), що сприяє підтримці комунікації, соціалізації учнівства та підвищенню ефективності освітнього процесу.

Реалізація змішаного й дистанційного навчання безпосередньо пов'язана з використанням цифрових технологій та створенням відповідного цифрового освітнього середовища, яке забезпечує безперервність освітнього процесу, доступність навчальних матеріалів, організацію ефективної взаємодії між його учасниками, а також здійснення контролю, оцінювання результатів навчання та надання своєчасного зворотного зв'язку.

Дистанційний урок фізичної культури з використанням цифрових технологій, як і традиційний, характеризується чіткою структурою та логічною послідовністю організації навчальної діяльності. Його зміст передбачає варіативність видів рухової активності, що запобігає виникненню перевтоми та сприяє підтриманню належного рівня концентрації уваги учнівства.

Важливо! Основний акцент робиться на виконанні рухових завдань поза межами екранного середовища; цифрові засоби виконують функції інструктажу, організації рухової діяльності, взаємодії та рефлексії результатів діяльності; необхідним є дотримання раціонального співвідношення між інформаційними компонентами та практичною руховою активністю відповідно до вікових особливостей учнівства.

В умовах змішаного та дистанційного навчання вчительство здійснює планування освітньої діяльності, добір відповідних цифрових інструментів та ресурсів, організовує зрозуміле пояснення та демонстрацію фізичних вправ. Важливою компонентою є педагогічний супровід та підтримка учнівства під час виконання навчальних завдань. Учитель / учителька виконує роль модератора / модераторки взаємодії, фасилітатора / фасилітаторки та наставника / наставниці, спрямовує освітній процес на активну участь учнівства та підтримання його рухової активності, самостійності та мотивації до виконання фізичних вправ.

Використання цифрового освітнього середовища в роботі з учнівством ґрунтується на педагогічних принципах:

- *доступності* (використання простих цифрових засобів і зрозумілих відеоінструкцій);
- *безпечності* (забезпечення контролю фізичного навантаження та дотримання правильної техніки виконання фізичних вправ на основі відеодемонстрацій та цифрових інструкцій, що мінімізують ризик травмування);
- *вікової відповідності* (добір навчальних завдань і цифрових засобів відповідно до віку учнівства);
- *науковості* (використання цифрових засобів, котрі ґрунтуються на перевірених методиках виконання фізичних вправ, сучасних наукових підходах та достовірних рекомендаціях щодо рухової активності);
- *методичної доцільності* (обґрунтований вибір цифрових засобів відповідно до мети та завдань уроку);
- *системності та послідовності* (структурування навчального матеріалу в цифровому середовищі з логічною побудовою від простого до складного, використання поетапних онлайн-завдань);
- *активності та свідомості* (залучення учнівства до свідомого та самостійного виконання фізичних вправ із використанням цифрових засобів для фіксації, аналізу та відстеження результатів рухової діяльності);
- *індивідуалізації та диференціації* (урахування індивідуальних можливостей, рівня фізичної підготовленості, інтересів і темпу виконання рухових завдань учнівством із можливістю адаптації цифрових навчальних матеріалів);
- *наочності* (використання цифрових відеоматеріалів, демонстрацій, анімацій та інтерактивних ресурсів для забезпечення кращого розуміння та засвоєння техніки рухових дій);

- *зворотного зв'язку* (оперативне отримання та надання інформації щодо результатів виконання рухових завдань із використанням цифрових засобів комунікації та контролю);
- *практичної спрямованості* (орієнтація освітнього процесу на застосування набутих знань, умінь і навичок у реальній руховій діяльності та повсякденній фізичній активності).

Ефективна організація змішаного й дистанційного навчання у фізичній культурі безпосередньо залежить від доцільного використання цифрових засобів, які забезпечують реалізацію всіх компонентів освітнього процесу — від подання навчального матеріалу до контролю результатів діяльності учнівства. На рис. 3.6 подано основні цифрові засоби, що забезпечують ефективну організацію освітнього процесу з фізичної культури в умовах змішаного та дистанційного навчання.

Цифрові засоби у фізичній культурі

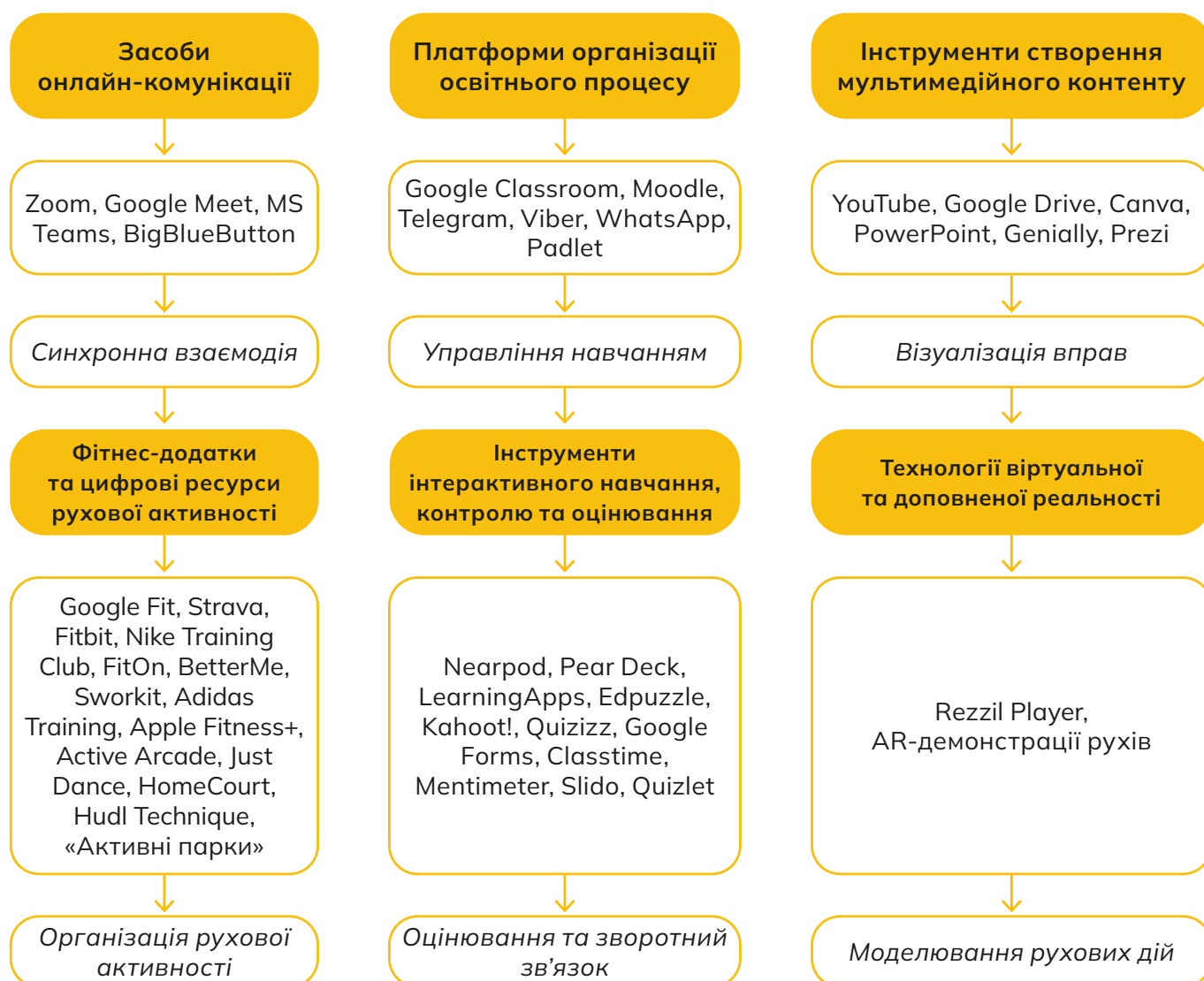


Рис. 3.6 Цифрові засоби освітнього процесу фізичної культури

- 1. Засоби онлайн комунікації** використовуються для забезпечення безпосередньої взаємодії між учительством та учнівством у режимі реального часу та сприяють організації та проведенню онлайн-уроків, інструктажів, консультацій, оперативного обміну навчальною інформацією.

Приклади: Zoom, Google Meet, Microsoft Teams, BigBlueButton.

Практичне застосування:

- проведення онлайн-уроків фізичної культури у форматі рухової активності;
- організація виконання комплексів загальнорозвивальних вправ;
- демонстрація та коригування техніки виконання фізичних вправ;
- проведення інструктажу перед виконанням самостійних завдань.

Приклади використання:

Учитель / учителька в Zoom / Google Meet / Microsoft Teams / BigBlueButton організовує 10–15-хвилинну рухову розминку, демонструє фізичні вправи, учні та учениці виконують їх одночасно, після чого отримують короткі методичні зауваження щодо техніки виконання вправ.

- 2. Платформи організації навчального процесу** використовуються для управління освітнім процесом, розміщення навчальних матеріалів, надання та збору завдань, а також забезпечення комунікації між учасниками освітнього процесу.

Приклади: Google Classroom, Moodle, Telegram, Viber, WhatsApp, Padlet.

Практичне застосування:

- розміщення навчальних матеріалів (інструкцій, відео, презентацій) з фізичної культури;
- надання та структуроване подання домашніх рухових завдань;
- збір виконаних завдань у форматі фото- та відеозвітів;
- організація індивідуальних та групових завдань для учнівства;
- забезпечення оперативної комунікації між учительством та учнівством;
- створення умов для спільного обговорення результатів навчальної діяльності та рефлексії.

Приклади використання:

- учитель / учителька в Google Classroom / Moodle розміщує відео з технікою виконання стрибка в довжину, додає коротку інструкцію до завдання та критерії оцінювання. Учні / учениці виконують завдання вдома, записують відео власного виконання та завантажують його на платформу для перевірки й отримання зворотного зв'язку від учительства;

- учитель / учителька в Telegram / Viber / WhatsApp надсилає короткі відеоінструкції з виконання вправ, нагадування про завдання та приймає відеозвіти учнівства для оперативного контролю виконання;
- учитель / учителька в Padlet створює цифрову дошку, на якій учнівство розміщує відеоматеріали виконання фізичних вправ, здійснює їх взаємоаналіз та обговорення, а також отримує зворотний зв'язок щодо якості та правильності виконання рухових дій.

3. Інструменти створення мультимедійного контенту забезпечують розроблення, структурування та візуалізацію навчальних матеріалів, спрямованих на формування знань з фізичної культури та ефективне представлення навчального змісту.

Приклади: YouTube, Google Drive, Canva, PowerPoint, Genially, Prezi.

Практичне застосування:

- добір, створення та демонстрація навчальних відеоматеріалів для пояснення навчального змісту;
- розроблення мультимедійних презентацій для візуалізації навчального матеріалу.

Приклади використання:

- учительство в YouTube добирає, створює та демонструє учнівству навчальні відеоматеріали та завантажує на Google Drive.
- учительство в Canva / PowerPoint / Genially / Prezi створює мультимедійні презентації навчального матеріалу.

4. Фітнес-додатки та цифрові ресурси для рухової активності призначені для організації, підтримки та моніторингу рухової активності з урахуванням індивідуальних можливостей учнівства.

Приклади: Google Fit, Strava, Fitbit, Nike Training Club, FitOn, BetterMe, Sworkit, Adidas Training, Apple Fitness+, Active Arcade, Just Dance, HomeCourt, Hudl Technique, «Активні парки».

Практичне застосування:

- моніторинг рухової активності фізичного навантаження та показників здоров'я;
- організація самостійної рухової активності учнівства;
- виконання індивідуальних та групових програм рухової активності;
- аналіз та корекція техніки виконання фізичних вправ;
- дозування фізичного навантаження відповідно до рівня фізичної підготовленості учнівства.

Приклади використання:

- учительство в Google Fit / Strava / Fitbit організовує контроль за руховою активністю учнівства та аналізує результати виконання рухових завдань;
- учительство у Nike Training Club / FitOn / BetterMe / Sworkit / Adidas Training / Apple Fitness+ рекомендує учнівству виконання готових програм рухової активності з урахуванням рівня фізичної підготовленості та індивідуальних можливостей;
- учительство в Active Arcade / Just Dance організовує ігрову рухову діяльність для учнівства;
- учительство в HomeCourt / Hudl Technique здійснює моніторинг та аналіз техніки виконання фізичних вправ;
- учительство в «Активні парки» залучає учнівство до виконання рухової активності на відкритому повітрі.

- 5. Інструменти інтерактивного навчання, контролю та оцінювання** забезпечують подання навчального матеріалу в інтерактивній формі, його опрацювання, перевірку засвоєння знань та отримання оперативного зворотного зв'язку щодо навчальної діяльності учнівства.

Приклади: Pear Deck, Nearpod, LearningApps, Edpuzzle, Mentimeter, Kahoot!, Quizizz, Google Forms, Classtime, Slido, Quizlet.

Практичне застосування:

- організація інтерактивного опрацювання навчального матеріалу;
- закріплення та систематизація знань у процесі навчальної діяльності;
- перевірка засвоєння теоретичних знань і термінології з фізичної культури;
- забезпечення оперативного зворотного зв'язку в процесі навчання.

Приклади використання:

- учительство в Pear Deck створює мультимедійні презентації в режимі реального часу з інтеграцією інтерактивних елементів (запитань, тестових завдань, зображень та опитувань) безпосередньо в навчальний матеріал;
- учительство в Nearpod / LearningApps / Edpuzzle / Mentimeter створює та використовує інтерактивні цифрові інструменти (мультимедійні презентації, відеоматеріали, вікторини, ігрові завдання, опитування) для організації навчальної діяльності в режимі реального часу, закріплення знань та оперативного зворотного зв'язку з учнівством у процесі опрацювання навчального матеріалу;
- учительство в Kahoot! / Quizizz / Google Forms / Classtime / Slido організовує онлайн-тестування для перевірки засвоєння теоретичних знань і термінології з можливістю автоматизованого збору та аналізу результатів;

- учительство в Quizlet використовує цифрові флеш-картки для запам'ятовування правил та термінології у фізичній культурі.

6. Технології віртуальної та доповненої реальності (VR / AR) забезпечують візуалізацію та моделювання навчального змісту в інтерактивному цифровому середовищі з використанням окулярів віртуальної та доповненої реальності.

Приклади: Rezzil Player, AR-демонстрації рухів.

Практичне застосування:

- візуалізація та моделювання рухових дій у цифровому середовищі;
- формування уявлень про техніку виконання фізичних вправ;
- підвищення наочності та доступності навчального матеріалу.

Приклади використання:

- учительство використовує Rezzil Player для відтворення та аналізу рухових дій у віртуальному середовищі;
- учительство застосовує AR-демонстрації рухів для візуалізації техніки виконання фізичних вправ у доповненій реальності.



Практичний кейс

Приклад проведення уроку фізичної культури в синхронному форматі

Урок-квест «Рухайся та перемагай»

Підготовча частина — гра «Розминка-вікторина». Учителство демонструє короткі запитання або зображення, пов'язані з фізичною культурою. Учні відповідає в режимі реального часу з використанням Kahoot!

Основна частина — руховий квест «Виконай завдання». Учителство демонструє фізичні вправи безпосередньо з використанням платформи Zoom або з використанням відеоматеріалів платформи YouTube, після чого учні виконують їх у синхронному режимі. Квест реалізується через проходження тематичних «станцій»: сила — присідання, згинання та розгинання рук в упорі лежачи (від лави чи в упорі на колінах); спритність — стрибки, швидка зміна положень тіла; витривалість — біг на місці, кардіовправи; гнучкість — нахили, вправи на розтягування. Після проходження кожної станції учні виконують коротке додаткове завдання (демонстрація вправи, відповідь на запитання).

Заклучна частина — гра «Повтори рух». Учителство демонструє рухи, а учнівство має оперативно їх відтворити або виконати протилежну дію.

Додатково: проводиться коротке підсумкове опитування з використанням Kahoot!

Методичні рекомендації: дозування фізичного навантаження здійснюється з урахуванням індивідуальних особливостей учнів / учениць; забезпечується постійний оперативний зворотний зв'язок через цифрову платформу Zoom; обов'язковим є дотримання вимог безпеки під час виконання фізичних вправ; забезпечується систематичний зворотний зв'язок із використанням цифрових засобів.



Практичний кейс

Приклад проведення уроку фізичної культури в асинхронному форматі

Урок-проект «Рухова активність вдома».

Учителство організовує ознайомлення учнівства із навчальними матеріалами, що містять приклади організації рухової активності з використанням цифрових ресурсів. Учні / учениці попередньо опрацьовують навчальні матеріали та відеодемонстрації фізичних вправ, розміщені на платформі YouTube, а також отримують інструкції та навчальні завдання через Google Classroom або Moodle. Подальша діяльність учнівства передбачає самостійне виконання рухових завдань у зручний для них час.

Під час виконання завдань учні та учениці здійснюють фіксацію результатів у вигляді фото- або відеоматеріалів, а також, якщо є можливість, ведуть щоденник рухової активності або використовують мобільні застосунки, зокрема Google Fit чи Strava, для моніторингу рівня рухової активності.

Завершальним етапом є рефлексивна діяльність, що передбачає самооцінювання виконаних завдань і перевірку засвоєних знань із використанням платформ Google Forms або Quizizzt.

Методичні рекомендації: відеодемонстрації фізичних вправ мають бути якісними, короткими та методично обґрунтованими; чіткими, зрозумілими; дозування фізичного навантаження здійснюється з урахуванням індивідуальних особливостей учнів / учениць; обов'язковим є дотримання вимог безпеки під час виконання фізичних вправ; надається систематичний зворотний зв'язок з використанням цифрових засобів.

Список використаних джерел

1. Белий В. Стандарти освіти: так, це не просто, але дуже важливо. URL:  <https://nus.org.ua/view/standarty-osvity-tak-tse-ne-prosto-ale-duzhe-vazhlyvo/>
2. Боднар І. Диференційоване фізичне виховання : [навч. посіб]. Львів : ЛДУФК, 2017. 200 с.
3. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5–9 класи» для закладів загальної середньої освіти / Є. В. Баженков, М. В. Бідний, А. А. Ребрина та ін. : наказ Міністерства освіти і науки України № 1185 від 22.08.2024 р. URL:  <https://imzo.gov.ua/model-ni-navchal-ni-prohramy/fizychna-kul-tura/>
4. Гуменюк О. В. Інноваційні технології фізичного виховання у системі освіти. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. 248 с.
5. Державний стандарт базової середньої освіти : Постанова Кабінету Міністрів України № 898 від 30.09.2020 р. URL:  <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/898-2020-%D0%BF#Text>
6. Державний стандарт початкової освіти : Постанова Кабінету Міністрів України № 1810 від 26.12.2025 р. URL:  <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1810-2025-%D0%BF#Text>
7. Дразіна (Долгієр) Є. В., Атаманюк С. І., Тодорова В. Г., Ігнатенко С. О. Теоретичні засади інновацій у сфері управління в підготовці фахівців з фізичної культури та спорту. Olympicus : зб. наук. праць. Одеса : ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», 2024. № 2. С. 73–81. DOI:  <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-2.10>
8. Закон України «Про освіту» № 2145-VIII від 05.09.2017 р. URL:  [Верховна Рада України](#) (дата звернення: 10.05.2026).
9. Закон України «Про освіту» № 2145-VIII від 05.09.2017 р. URL:  <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>
10. Засекіна Т., Тишковець М. Від «Стандарту змісту» до «Стандарту результатів»: концептуальні засади реформування загальної середньої освіти. Український педагогічний журнал. 2021. № 4. С. 134–141. DOI:  <https://doi.org/10.32405/2411-1317-2021-4-134-141>.

11. Калюжна Т. Інтеграція цифрових технологій в освіту дорослих: цифрова компетентність науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2024. № 4. С. 176–182. DOI:  <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.4.25>
12. Кокун О. М. Опитувальник професійної життестійкості (українська версія). Проблеми екстремальної та кризової психології. 2021. № 1(1). С. 90–104. DOI:  <https://doi.org/10.52363/dcpp-2021.1.8>
13. Концепція Нової української школи : рішення Колегії МОН України від 27.10.2016 р. URL:  <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>
14. Корольова С. А., Корольов І. В., Горячова Н. М. Застосування сучасних гаджетів під час вирішення рекреаційних та освітніх завдань у фізичному вихованні студентів МТУСІ. Методичні питання викладання інфокомунікацій у вищій школі. 2020. Т. 9, № 2. С. 64–69.
15. Кузьмінський А. Цифрова трансформація професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в умовах змішаного навчання. *Естетика і етика педагогічної дії*. 2023. № 28. С. 97–104. DOI:  <https://doi.org/10.33989/2226-4051.2023.28.293190>
16. Лазоренко С. А. Роль засобів фізичного виховання у формуванні інформаційно-цифрової культури майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах змішаного навчання. Сумський держ. пед. ун-т ім. А. С. Макаренка. 2020. URL:  <https://repository.sspu.edu.ua/items/54dc9b9e-ffb3-4568-950d-426ca19000f5>
17. Методичні рекомендації для розроблення модельних навчальних програм : лист МОН України № 4.5/637-21 від 24.03.2021 р.
18. Мостецька О. І., Лаврін Г. З. Застосування сучасних гаджетів у процесі фізичного виховання. 2022. URL:  http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/27701/1/Lavrin_Gadzetu.pdf
19. Ніколайчук О. П. Цифровізація та персоналізація: інноваційні стратегії підвищення рівня рухової активності сучасних школярів. *Академічні візії*. 2025. Вип. 49. URL:  <https://www.academy-vision.org/index.php/av/article/view/2342/2213>
20. Осадченко Т. Сучасний стан цифровізації у сфері фізичної культури та спорту в Україні. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2023. № 2. С. 103–108. DOI:  <https://doi.org/10.31891/pcs.2023.2.14>
21. Савонова О. Природничо-наукова підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту з використанням технологій змішаного навчання. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2019. Вип. 33. С. 78–84. DOI:  <https://doi.org/10.15330/fcult.33.78-84>

22. Симонік А. В., Воронкова Т. В., Святий В. А. Модернізація освітнього процесу в підготовці фахівців фізичної культури та спорту з використанням технологій змішаного навчання. *Фізичне виховання та спорт*. 2025. № 1. DOI:  <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2025-1-16>
23. Сороколів Н. С., Римар О. В., Кудрявець Д. С. Комп'ютерні програми як засіб моніторингу фізичного стану школярів. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2024. Вип. 42. С. 78–84.
24. Сороколів Н., Римар О., Кудрявець Д. Цифровізація фізичного виховання в умовах війни та змішаного навчання: переваги та труднощі застосування. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2026. № 1. С. 351–360. DOI:  <https://doi.org/10.31891/pcs.2026.1.38>
25. Сороколів Н. С., Рихаль В. І., Гук Г. І. Значення диференційованого й індивідуального підходів у фізичному вихованні школярів в умовах Нової української школи. *Науковий часопис Українського держ. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2026. № 4(204). С. 126–131. DOI:  [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.04\(204\).22](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.04(204).22)
26. Сороколів Н., Ткачук В., Маланчук Г. Цифрові застосунки як інноваційні засоби підвищення ефективності уроків фізичної культури. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2025. Вип. 44. С. 65–69. DOI:  <https://doi.org/10.15330/fcult.44.65-69>
27. Стадник А. В., Мельник Ю. Б. *Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона : метод. посіб.* Харків : ХОГОКЗ, 2025. 12 с.
28. Таксономія Блума. URL:  https://nus.org.ua/wp-content/uploads/2020/05/Navchayemosya-razom_3.pdf
29. Трофіменко В. О. Особливості змішаного навчання з фізичної культури в умовах воєнного стану. *Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції*. Чернівці, 2023. С. 379.
30. Beck A. T., Epstein N., Brown G., Steer R. A. An inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1988. Vol. 56(6). P. 893–897.
31. Bentley T. G. K., Seeber C., Hightower E., Mackenzie B., Wilson R., Velazquez A. et al. Slow-breathing curriculum for stress reduction in high school students: lessons learned from a feasibility pilot. *Frontiers in Rehabilitation Sciences*. 2022. Vol. 3. Art. 864079. DOI:  <https://doi.org/10.3389/fresc.2022.864079>
32. Campbell-Sills L., Stein M. B. Psychometric analysis and refinement of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Journal of Traumatic Stress*. 2007. Vol. 20(6). P. 1019–1028.

33. Chiang L. C., Ma W. F., Huang J. L., Tseng L. F., Hsueh K. C. Effect of relaxation-breathing training on anxiety and asthma signs/symptoms of children with moderate-to-severe asthma: a randomized controlled trial. *International Journal of Nursing Studies*. 2009. Vol. 46(8). P. 1061–1070. DOI:  <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2009.01.013>
34. Maslach C. *Burnout: The Cost of Caring*. Englewood Cliffs : Prentice-Hall, 1982. 192 p.
35. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 1983. Vol. 24. P. 385–396.
36. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18(2). P. 76–82.
37. Daniilidou A., Pezirkianidis C. A scoping review of psychometric instruments measuring teachers' resilience. *Encyclopedia*. 2025. Vol. 5. Art. 109. DOI:  <https://doi.org/10.3390/encyclopedia5030109>
38. Greitens E. *Resilience: Hard-Won Wisdom for Living a Better Life*. Boston : Houghton Mifflin Harcourt, 2015. 288 p.
39. Hrastinski S. What Do We Mean by Blended Learning? *TechTrends*. 2019. Vol. 63. P. 564–569. URL:  <https://link.springer.com/article/10.1007/s11528-019-00375-5>
40. Hrušová D., Chaloupský D., Chaloupská P., Hruša P. Blended learning in physical education: application and motivation. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. DOI:  <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1380041>
41. Khng K. H. A better state-of-mind: deep breathing reduces state anxiety and enhances test performance through regulating test cognitions in children. *Cognition and Emotion*. 2017. Vol. 31(7). P. 1502–1510. DOI:  <https://doi.org/10.1080/02699931.2016.1233095>
42. Kramer A. C., Neubauer A. B., Schmiedek F. The effectiveness of a slow-paced diaphragmatic breathing exercise in children's daily life: a micro-randomized trial. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*. 2023. Vol. 52(6). P. 797–810. DOI:  <https://doi.org/10.1080/15374416.2022.2084743>
43. Kroenke K., Spitzer R. L., Williams J. B. W. The PHQ-9: validity of a brief depression severity measure. *Journal of General Internal Medicine*. 2001. Vol. 16(9). P. 606–613.
44. Maddi S. R. Hardiness: turning stressful circumstances into resilient growth. *Journal of Personality Assessment*. 2006. Vol. 86(3). P. 320–327.
45. Maslach C., Jackson S. E. The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*. 1981. Vol. 2(2). P. 99–113. DOI:  <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>

46. Shank L. M., Grace V., Delgado J., Batchelor P., de Raadt St James A., Sundaresan A. et al. The impact of a guided paced breathing audiovisual intervention on anxiety symptoms in Palestinian children: a pilot randomized controlled trial. *Child and Adolescent Mental Health*. 2023. Vol. 28(4). P. 473–480. DOI:  <https://doi.org/10.1111/camh.12613>
47. Spielberger C. D., Gorsuch R. L., Lushene R. E. *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI)*. Palo Alto : Consulting Psychologists Press, 1983. 76 p.
48. Spitzer R. L., Kroenke K., Williams J. B. W., Löwe B. A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7. *Archives of Internal Medicine*. 2006. Vol. 166(10). P. 1092–1097.
49. Telles S., Gupta R. K., Gandharva K., Vishwakarma B., Kala N., Balkrishna A. Immediate effect of a yoga breathing practice on attention and anxiety in pre-teen children. *Children*. 2019. Vol. 6(7). Art. 84. DOI:  <https://doi.org/10.3390/children6070084>
50. Wang C., Omar Dev R. D., Soh K. G., Nasirudddin N. J. M., Yuan Y., Ji X. Blended learning in physical education: a systematic review. *Frontiers in Public Health*. 2023. Vol. 11. DOI:  <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1073423>
51. World Health Organization. Scaling-up mental health and psychosocial services in war-affected regions: best practices from Ukraine [Internet]. ReliefWeb; 2022 Dec 16 [cited 2025 Dec 29]. Available from:  <https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/scaling-up-mental-health-and-psychosocial-services-in-war-affected-regions--best-practices-from-ukraine>

[illegible]

[illegible]

[illegible]



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ

 **ОСВІТОРІЯ**



**EDUCATION
CANNOT
WAIT**